

Chiapudding mit Joghurt & Beeren

Über Nacht angerührt – cremiges Frühstück mit Omega-3, Eiweiß und natürlicher Süße.



Portionen
2

Zubereitung
5 Min. + 4 Std. quellen

Eiweiß / Portion
ca. 12 g

Rezept

Zutaten

- 4 EL Chiasamen
- 250 ml Milch oder Pflanzendrink
- 1 EL Honig oder Ahornsirup
- 1 TL Vanille
- 150 g griechischer Joghurt
- 1 Handvoll Beeren (frisch oder TK)
- Optional: 1 TL Mandelmus, Kokosflocken

Zubereitung

1. Chiasamen, Milch, Honig und Vanille in einer Schüssel verrühren.
2. Nach 5 Min. nochmal kräftig durchrühren, damit keine Klumpen entstehen.
3. Abdecken und mind. 4 Std. (oder über Nacht) im Kühlschrank quellen lassen.
4. Vor dem Servieren den Joghurt unterrühren oder in Schichten ins Glas geben.
5. Mit Beeren und nach Wunsch Mandelmus oder Kokosflocken toppen.

Wissenswertes zu den Zutaten

Chiasamen

Pflanzliche Omega-3-Fettsäuren (ALA), viele Ballaststoffe und Calcium – quellen auf das 10-Fache.

Joghurt

Probiotisch für die Darmflora, sättigend durch Eiweiß und Fett.

Beeren

Wenig Zucker, viele Antioxidantien (Anthocyane) und Vitamin C – auch TK-Ware ist top.

Honig

Regionaler Roh-Honig liefert Enzyme und Spurenelemente, ideal als natürliches Süßungsmittel.

Tipp aus der Praxis: Schichtweise im Glas (Chia – Joghurt – Beeren) wird daraus ein hübsches To-go-Frühstück für unterwegs oder das Praxis-Vesper.