

Chia-Pudding-Parfait mit Heidelbeeren



- » **PORTIONSGRÖßE:** Für 2 Personen
- » **SCHWIERIGKEIT:** Leicht
- » **ZUBEREITUNGSZEIT:** unter 30 Minuten | über Nacht
- » **ERNÄHRUNG:** Vegetarisch
- » **KALORIEN / PORTION:** 108 Kalorien
- » **GERICHT FÜR:** Frühstück

Nährwertberechnung auf 100 Gramm bzw. Milliliter
Energie: 108 Kalorien | Fett: 3 g | Kohlenhydrate: 19 g | Eiweiß: 3 g | Ballaststoffe: 5 g | Zucker: 5 g

Zutaten:

- » **4 Esslöffel** Chiasamen (gehäufte)
- » **300 Milliliter** Milch 3,5% (es geht auch 1,5% Milch)
- » **300 Gramm** Heidelbeeren (aus dem Tiefkühlfach oder frisch)
- » **4 Esslöffel** Birkenzucker
- » Kokosflocken oder gemahlene Mandeln zum Garnieren – Was du gerade auf Vorrat hast. (Diese sind nicht auf dem Bild zu sehen.)

Küchenhelfer:

- » Digitalwaage
- » Pürierstab
- » Esslöffel
- » Messbecher
- » Gläser

So wird's gemacht:

1. SCHRITT: Am Vortag...

Für den Chiapudding zwei hohe Gläser mit jeweils 150 Milliliter Milch füllen. Je 2 gehäufte Esslöffel Chiasamen unterrühren. Dann in den Kühlschrank stellen. Nach jeweils 15 und 30 Minuten gut durchrühren, damit sich keine Klümpchen bilden.

Nun über Nacht quellen lassen...

2. SCHRITT: Am nächsten Morgen...

Gegebenenfalls 300 Gramm tiefgekühlte Heidelbeeren antauen lassen.

Die Heidelbeeren dazu 4 Esslöffel Birkenzucker kommen in ein großes Gefäß. Zum Beispiel in einen Messbecher. Alles zusammen jetzt pürieren!

3. SCHRITT: Das pürierte Muß auf den Chia-Pudding gleichmäßig verteilen.

Zum Garnieren...

Falls du im Hause Kokosflocken oder gemahlene Mandeln hast? Einfach ein wenig darüber streuen. Zusätzlich mit Blaubeeren bestücken.

EXTRA TIPP:

Als Vegane variante: Statt der 3,5% oder 1,5% Fett Milch kannst du ersatzweise auch Pflanzendrinks nehmen. Zum Beispiel Haferdrink oder Sojadrink.

Guten Appetit – Bon appétit! ♥

Noch mehr leckere Rezepte auf: <https://kleineprise.de>