



Chia-Pudding mit Mandelmilch und Obst

Gesundheitliche Vorteile:

- **Chiasamen** sind eine hervorragende Quelle für Omega-3-Fettsäuren, die entzündungshemmend wirken und die Herzgesundheit unterstützen. Sie liefern außerdem Ballaststoffe, die eine gesunde Verdauung fördern und lange sättigen.
- **Mandelmilch** ist eine leichte, pflanzliche Milchalternative, die wenig Kalorien enthält und von Natur aus Vitamin E liefert, welches die Hautgesundheit unterstützt und als Antioxidans dient.
- Frisches **Obst** wie **Beeren** und **Äpfel** ist reich an Vitaminen, insbesondere Vitamin C, das das Immunsystem stärkt. Die enthaltenen Antioxidantien schützen die Zellen vor freien Radikalen und tragen zur allgemeinen Gesundheit bei.
- Gehackte **Nüsse** wie **Mandeln** oder **Walnüsse** bieten gesunde ungesättigte Fettsäuren, Vitamin E und Magnesium, die die Herzgesundheit fördern und das Nervensystem unterstützen.

Dieser Chia-Pudding mit Mandelmilch und frischem Obst ist eine leichte, nährstoffreiche Mahlzeit, die ideal zum Frühstück oder als erfrischender Snack für zwischendurch geeignet ist. Er liefert langanhaltende Energie und unterstützt die allgemeine Gesundheit auf vielfältige Weise.



Chia-Pudding mit Mandelmilch und Obst

Zutaten (2 Portionen)

- 4 EL Chiasamen (ca. 40 g)
- 250ml Mandelmilch (oder eine andere Pflanzenmilch)
- 1 TL Honig (optional)
- ½ TL Vanilleextrakt
- 50 g Beeren
- 1 kleiner Apfel oder eine andere Obstsorte nach Wahl
- 1 EL gehackte Nüsse (z. B. Mandeln oder Walnüsse)

Zubereitung

Chia-Pudding ansetzen

- Die Chiasamen in eine Schüssel oder ein Glas geben. Die Mandelmilch und optional den Ahornsirup und Vanilleextrakt hinzufügen. Gut umrühren, sodass die Chiasamen nicht verklumpen. Den Pudding für mindestens 4 Stunden, besser über Nacht, im Kühlschrank quellen lassen. Zwischendurch noch einmal umrühren, damit die Samen gleichmäßig aufquellen.

Obst vorbereiten

- Während der Chia-Pudding quillt, das Obst waschen und schneiden. Beeren können ganz bleiben, größere Früchte wie Äpfel, Birnen oder Pfirsiche sollten in kleine Stücke geschnitten werden.

Servieren

- Den Chia-Pudding in zwei Schüsseln oder Gläser aufteilen. Das geschnittene Obst auf den Pudding geben und nach Wunsch mit gehackten Nüssen bestreuen.

Nährwerte pro Portion: 220 kcal, 28 g Kohlenhydrate, 6 g Protein, 10 g Fett