

## CHIASAMEN

... sind der perfekte Eiweiß-Lieferant, enthalten viel Calcium, Magnesium und Phosphor und sind voller gesunder Ballaststoffe.

# CHIAPUDDING

## mit Himbeertraum und Granola

Rezept für 2 Portionen

SCHWIERIGKEITSGRAD: leicht

ZEITAUFWAND: 10 Minuten



### Zutaten:

#### Chiapudding

60 g Chiasamen  
500 ml Milch Deiner Wahl  
1 TL Reissirup

#### Himbeermus-Topping

120 g Himbeeren  
(frisch od TK)  
2 TL Chiasamen  
1 TL Reissirup

#### Garnitur

etwas Obst  
etwas Granola

### Zubereitung:

Chiapudding einen Tag vorher vorbereiten. Dafür Chiasamen und Reissirup mit einem Schneebesen in die Milch einrühren. Den Chiapudding in Gläser füllen und über Nacht im Kühlschrank quellen lassen.

Für das Topping Himbeeren und Reissirup in einen kleinen Topf geben (bei frischen Himbeeren etwas Wasser zufügen) und mit einer Gabel leicht andrücken. Bei mittlerer Hitze 5 Minuten erwärmen. Chiasamen unterrühren, solange kräftig Rühren, bis das Topping eine marmeladeähnliche Konsistenz bekommt.

Nun den Chiapudding mit dem Himbeermus toppen und mit Früchten und Granola garnieren.

Genießen!

Create a healthy lifestyle.