



walch

KÜCHENKÜNSTLER
EVENTS CATERING CONSULTING

Bio Zertifiziert 2012: DE-ÖKO 006



Chia Pudding

Zutaten für 15-20 Portionen:

4 EL Chia Samen

500 ml Mandelmilch

Zimt

Vanille

Kakao

Honig oder Ahornsirup

Zubereitung:

Chia Samen in eine Schüssel gegeben und die Mandelmilch hinzufügen. Das ganze mindestens zwei Stunden quellen lassen.

Je nach Geschmack können Gewürze wie Zimt oder Vanille, Kakao, oder Süßungsmittel wie Honig oder Ahornsirup untergerührt werden.

Vor dem Servieren kann man beliebig Obst hinzufügen. Besonders gut passen: Papaya, Kiwi, Mango oder Himbeeren.

Dieses Rezept lässt sich wunderbar vorbereiten und im Kühlschrank bis zu einer Woche aufbewahren.