studierendenwerk
darmstadt

Chia Pudding (vegan)

4 Portionen à ca. 130 g:

200 ml	Kokosmilch
30 g	Chia Samen
120 ml	Wasser
20 ml	Agavendicksaft
160 g	TK Beeren (Gemischte / Erdbeeren / Himbeeren…)
1 Päckchen (8g)	Vanillezucker
	Zimt, gemahlen

Zubereitung:

Die Kokosmilch mit Wasser mischen und mit dem Agavendicksaft und der Hälfte des Vanillezuckers süßen. Chia Samen zufügen, gut verrühren und für ca. 12 Stunden zugedeckt im Kühlschrank quellen lassen.

Für die Sauce die Beeren mit dem restlichen Zucker aufkochen, dabei die Früchte mit einer Gabel zerdrücken und einkochen lassen, bis die Hälfte der Flüssigkeit verdampft ist. Mit dem Zimt abschmecken.

Den Chia Pudding in (Weck-) Gläsern anrichten und die abgekühlte Beerensauce darüber geben.

Guten Appetit.☺