



Blaubeer-Chia-Frühstückspudding

Chia-Samen quellen in Flüssigkeit schnell zu einer gallertartigen Masse auf und ergeben so eine nährstoffreiche Pudding-Grundlage.



5 Min. Arbeitszeit; 15 Min. Einweichzeit



1 Portion

2 EL Chia-Samen

180 ml Wasser

3 EL Cashewkerne

2-3 Datteln, entkernt (frische oder getrocknete, eingeweicht)

1 Prise Zimt

1 Prise Meersalz

frische oder gefrorene Blaubeeren



180

- Chia-Samen 15 Minuten in Wasser einweichen. Mit den restlichen Zutaten außer den Blaubeeren in einen Standmixer geben und pürieren.
- In eine Servierschüssel füllen und Blaubeeren darüber verteilen.