Ein Rezept von **Tiny Spoon** · Julia Radtke

Frühstück / Süßes / Glutenfrei / Kinder / Super Food / Vegan /

Chiapudding mit heißen Himbeeren

Chippudding gehört für mich eigentlich in die Kategorie der Sommerrezepte. Im Winter brauche ich immer ordentlich Kohlenhydrate in Form von frischem Brot. Aber als letzte Woche mal kurz die Sonne durch die Wolkendecke blinzelte und ich sogar schon die ersten Vögel zwitschern hörte, hatte ich mit einem mal die Nase voll von meinem morgendlichen Brotgelage. Ich wollte etwas leichtes, frisches und gesundes. Aber weil etwas Sonnenschein natürlich nicht das Ende der winterlichen Kälte bedeutet, brauchte mein Sommerrezept ein winterliches Update. Also habe ich einfach ein paar TK-Himbeeren im Kochtopf erwärmt und meinen Chiapudding mit den heißen Früchten gegessen. Es ist das perfekte Frühstück für Frühlingsgefühle im Winter!

Zutaten für 2 Portionen

- 2 EL - Chia-Samen
- 200 ml - Pflanzenmilch
- 2 EL - Naturjoghurt
- 150 gr - Himbeeren
- 1 Handvoll - Granola
- - Ahornsirup

Zubereitung:

1. Die Chia-Samen in die Milch einrühren und für ca. 15 Minuten stehen lassen. Nun die Masse nochmals gut durchrühren, damit keine Klümpchen entstehen. Anschließend die Samen für mindestens 4 Stunden quellen lassen.
2. Nach der Quellzeit den Naturjoghurt unter den Chippudding rühren.
3. Die TK-Himbeeren in einen Kochtopf geben und mit etwa einem 1 EL Wasser einkochen lassen.
4. Den Chia-Pudding in 2 Portionen aufteilen und mit den heißen Himbeeren, Nüssen oder Granola und frischen Himbeeren toppen.
5. Nach Belieben mit Honig oder Ahornsirup süßen.

Viel Spaß & Guten Appetit,
Eure Julia