

Bärbels Rezept für Beeren-Chia-Bowl

Zutaten:

- 5-6 EL Chia-Samen (weiß oder schwarz)
- ½ l Flüssigkeit (Vegane Milchalternative wie Mandelmilch, Wasser, Saft)
- Beeren (frisch oder gefroren; oder andere Früchte)
- Agavensirup (oder Honig für die nicht vegane Variante)
- Nach Geschmack: Gehackte Nüsse, Mandeln, Kürbiskerne, Bananen- oder Kokoschips, getrocknete Beeren
- Außerdem: Hochleistungsmixer (Smoothiemixer) oder Stabmixer (Pürierstab)



Zubereitung:

Es empfiehlt sich, den Chia-Pudding schon am Abend zuvor zuzubereiten.

1. Chia-Samen müssen vor der Verwendung quellen. Die Samen nehmen die Flüssigkeit auf und erreichen so ihr neunfaches Gewicht. Chia-Samen in die Flüssigkeit einrühren.
2. Mindestens 20 Sekunden rühren, sonst kleben die Samen zusammen.
3. Quellen lassen. Nach einer Stunde entsteht eine Art Pudding, der runde 3 Tage im Kühlschrank bleiben kann.
4. Gefrorene oder frische Himbeeren, Heidelbeeren, Erdbeeren in einen Smoothiemixer oder in ein hohes Gefäß geben und auf höchster Stufe pürieren.
5. Fortfahren bis die Masse cremig ist. Nach Belieben mit etwas Agavensirup oder Honig süßen.
6. Den Chia-Pudding zum Servieren in hohe Gläser, Schüsselchen oder eine große Schale geben und das gefrorene pürierte Obst drauföffeln.
7. Wenn gewünscht mit Nüssen, Beeren Kokoschips und Ähnlichem dekorieren.