



CHIA-PUDDING MIT MATCHA

Zutaten

- 1 TL Matcha
- 3 EL Chiasamen
- 350 ml Haselnussmilch
- 3 EL Quark, Kuh
- 1 EL Mandelmus
- 1 Vanilleschote



Zubereitung

Den Haselnussdrink mit dem Mandelmus und dem Mark der Vanilleschote verrühren.

Die Chiasamen unterrühren und 10 Minuten stehen lassen. Anschließend nochmals verrühren und mindestens 30 Minuten oder über Nacht quellen lassen.

Mit einem Schneebesen den Matcha-Tee, den Quark und etwas Wasser glatt rühren. Damit vier Schichten entstehen, zuerst etwa ein Viertel des Chia-Puddings im Glas anrichten.

Den restlichen Chia-Pudding in drei Teile teilen und mit dem Matcha-Quark unterschiedlich stark einfärben. Anschließend zuerst den leichtesten Grünton im Glas schichten bis hin zum dunkelsten Grünton.

Rezeptvariation

Wer dem Pudding eine Kaffee-Note verleihen möchte, kann anstelle des Matcha-Tees etwas Chi-Café oder koawach unterrühren.

gesund + aktiv informiert

Der Chia-Pudding ist ein tolles, frisches Frühstück, das durch den hohen Ballaststoffgehalt der Chiasamen lange sättigt. Zudem sind Chiasamen reich an wertvollen Omega-3-Fettsäuren.

