

Erdbeer-Chia-Pudding

**FOOD
FACTS**



Schau dir die Episode zu diesem Rezept auf YouTube an.

Zutaten

150 g / 1 cup Cashewnüsse

350 ml Wasser

60 ml / ¼ cup Ahornsirup

200–250 g / 1 ½ cups Erdbeeren
(TK oder frisch)

1 TL Vanille

1 Prise Salz

2 EL Kokosöl

100 g / ½ cup Chiasamen

250 ml / 1 cup Wasser

So funktioniert's

1. Die Chiasamen in eine große Schüssel geben. 1 cup/250 ml Wasser hinzufügen und mit einem Schneebesen oder einem Löffel verrühren.
2. Anschließend die Chiasamen 10–15 Minuten ruhen lassen und nach der Hälfte der Zeit umrühren, um sicherzustellen, dass sie die Flüssigkeit aufnehmen und keine Klumpen entstehen.
3. In der Zwischenzeit die Cashewnüsse mit 350 ml Wasser, Ahornsirup, Erdbeeren (entweder tiefgekühlt oder frisch), Vanille, Salz und Kokosöl in einen Hochleistungsmixer geben und alles ca. 4–5 Minuten auf höchster Stufe zu einer homogenen zartrosa Masse mixen. Die Masse darf ruhig etwas warm werden.



Food Facts Tipp Ihr könnt den Chia-Erdbeer-Pudding sofort essen oder für 30 Minuten in den Kühlschrank stellen. Dann hat er noch Zeit zu ziehen.

Ihr könnt die fertige Masse in ein großes Schraubglas geben, mehrere Tage im Kühlschrank lagern und je nach Bedarf portionsweise herausnehmen. So habt ihr länger etwas von diesem köstlichen Frühstück.

4. Anschließend die Cashew-Erdbeer-Masse zu den Chiasamen geben, mit Liebe und Schwung unterheben und umrühren, damit keine Klumpen entstehen.
5. Dann in Gläser oder Schüsseln verteilen.
6. Den Erdbeer-Chia-Pudding für ca. 30 Minuten im Kühlschrank kaltstellen.

Food Facts Tipp Wer sich nicht vegan ernährt, kann das Wasser durch Milch ersetzen und bekommt dadurch noch einen extra boost Kalzium.

Friert euch in der Erdbeerzeit Erdbeeren ein, dann habt ihr immer frische Erdbeeren für den Pudding,

Food Fact zum Chiasamen

Chiasamen gehören zu den Superfoods. Das sind Lebensmittel, die für unsere Gesundheit besonders gut sind. In der Sprache der Maya bedeutet Chia „Kraft“.

Chiasamen haben einen hohen Protein- und Ballaststoffanteil und sind besonders reich an Kalzium. Sie enthalten ungefähr fünf Mal so viel Kalzium wie Milch.

Dieses Gericht enthält **insgesamt ca. 850 mg Kalzium**.

