

# Beeren Chia-Pudding



Dieses Dessert ist reich an Omega-3-Fettsäuren, Antioxidantien und Ballaststoffen, die alle gut für das Herz sind.

## Zutaten

- 4 Esslöffel Chiasamen
- 1 Tasse ungesüßte Mandelmilch (oder eine andere pflanzliche Milch)
- 1 Esslöffel Ahornsirup oder Honig (optional)
- 1 Teelöffel Vanilleextrakt
- 1 Tasse gemischte Beeren (z.B. Blaubeeren, Himbeeren, Erdbeeren)
- 2 Esslöffel gehackte Nüsse (z.B. Mandeln oder Walnüsse)
- 1 Esslöffel ungesüßte Kokosraspeln (optional)

## Zubereitung

1. **Chia-Pudding vorbereiten:** Chiasamen, Mandelmilch, Ahornsirup (oder Honig) und Vanilleextrakt in eine Schüssel geben. Gut verrühren, bis alles gleichmäßig vermischt ist. Die Mischung abdecken und mindestens 4 Stunden oder über Nacht im Kühlschrank quellen lassen. Gelegentlich umrühren, damit sich keine Klumpen bilden.
2. **Servieren:** Nach dem Quellen sollte die Mischung eine puddingartige Konsistenz haben. Den Chia-Pudding in Schüsseln oder Gläser füllen. Die gemischten Beeren gleichmäßig auf den Pudding verteilen. Mit gehackten Nüssen und optional ungesüßten Kokosraspeln bestreuen.
3. **Genießen:** Sofort servieren und genießen. Dieses Dessert kann auch einige Tage im Kühlschrank aufbewahrt werden.

**Tipps:**

- Du kannst die Beeren je nach Saison und Verfügbarkeit variieren.
- Für zusätzlichen Geschmack und Nährstoffe kannst du auch eine Prise Zimt oder Kakaopulver hinzufügen.
- Wenn du es süßer magst, füge einfach etwas mehr Ahornsirup oder Honig hinzu.

Dieses Dessert ist nicht nur lecker, sondern auch nahrhaft und unterstützt die Herzgesundheit durch die reichhaltigen Nährstoffe in den Chiasamen, Beeren und Nüssen.