

Chia-Pudding mit Beeren

Zutaten:

- 4EL Chia-Samen
- 350ml Wasser
- 6 Datteln getrocknet
- ½ TL Zimt
- 1 Prise Salz
- optional 1 Messerspitze Kardamom gemahlen
- 150g Cashew-Kerne
- 500g Beeren nach Wahl (z.B. Brombeeren...)



Zubereitung:

Cashew-Kerne 2-3 Stunden in Wasser einweichen, dann abschütten.

Chia-Samen zusammen mit den Datteln 15 min in 350ml Wasser einweichen.

Dann alles zusammen mit den Gewürzen im Hochleistungsmixer 1min pürieren, bei Geringer Leistung entsprechend mehr, der Pudding soll eine sehr cremige Konsistenz haben.

Dann vorsichtig mit frischen Beeren (500g oder mehr, je nach Geschmack) mischen und genießen!