

### Zutaten:

- 3 EL Chiasamen
- 20 Himbeeren, frisch
- 100 g Beeren, gemischte, TK
- 100 ml Mandelmilch
- 4 EL Haferflocken
- 3 EL Joghurt, griechischer,  
10 % Fett



# Chia-Pudding mit Himbeeren

Arbeitszeit: ca. 20 Min.

Schwierigkeitsgrad: simpel

Portionen: 2

### Zubereitung:

Zwei Gläser bereitstellen. Etwa 3 Esslöffel Chiasamen auf die Gläser aufteilen und mit der Mandelmilch übergießen. Etwas verrühren und für mindestens 30 Minuten in den Kühlschrank stellen. Dann die Beerenmischung in der Mikrowelle leicht auftauen lassen und pürieren.

Sobald die Samen fest sind, eine dünne Lage Haferflocken drauf verteilen, um das Vermischen mit dem Beerenpüree zu vermeiden. Dann das Püree und den griechischen Joghurt aufschichten. Beim Joghurt extra vorsichtig sein, es vermischt sich sehr leicht mit dem Püree und das sieht dann nicht mehr so gut aus!

Als "Topping" die frischen Himbeeren darauf geben und fertig ist das gesunde Dessert.

### Tipp:

Mit jedem beliebigen Obst machbar, ganz nach Ihrem Geschmack.