

Schoko-Chia-Pudding

Mit Beeren | Nusscrunch

Zutaten (für 4 Personen)

Schoko-Chia-Pudding

- 80 g Chiasamen
- 600 ml ungesüßte Mandelmilch
- 2 EL Rohkakao
- 2-3 Datteln (fein gehackt) **oder** 2 EL Ahornsirup
- 1 Prise Salz

Beeren

- 250 g Beeren (frisch oder TK, z. B. Himbeeren, Heidelbeeren)

Nusscrunch

- 40 g Walnüsse **oder** Mandeln
- 1 TL Ahornsirup (optional)
- 1 TL Kokosöl oder neutrales Öl

Arbeitsschritte

1. Schoko-Chia-Pudding ansetzen

1. Chiasamen, Mandelmilch, Rohkakao, Datteln oder Ahornsirup und eine Prise Salz in einer Schüssel gut verrühren.
2. Die Mischung 5 Minuten stehen lassen, dann nochmals gründlich umrühren, damit sich keine Klümpchen bilden.
3. Abgedeckt mindestens **2 Stunden**, besser über Nacht, im Kühlschrank quellen lassen.

2. Beeren vorbereiten

1. Frische Beeren waschen und abtropfen lassen.
2. TK-Beeren langsam auftauen lassen oder kurz erwärmen, je nach Wunsch.

3. Nusscrunch zubereiten

1. Nüsse grob hacken.
2. Eine Pfanne erhitzen, Kokosöl darin schmelzen.
3. Nüsse darin bei mittlerer Hitze goldbraun rösten.
4. Optional mit Ahornsirup leicht karamellisieren und auf Backpapier auskühlen lassen.

4. Pudding finalisieren

1. Den Chia-Pudding vor dem Servieren nochmals umrühren.
2. Bei Bedarf etwas Mandelmilch unterrühren, bis die gewünschte cremige Konsistenz erreicht ist.

5. Anrichten

1. Schoko-Chia-Pudding auf Gläser oder Schalen verteilen.
2. Beeren darauf geben.
3. Mit Nusscrunch bestreuen und servieren.

Schoko-Chia-Pudding (gekocht)

Mit Beeren | Nusscrunch

Zutaten (für 4 Personen)

Schoko-Chia-Basis

- 80 g Chiasamen
- 600 ml ungesüßte Mandelmilch
- 2 EL Rohkakao
- 2–3 Datteln (fein gehackt) **oder** 2 EL Ahornsirup
- 1 Prise Salz

Beeren

- 250 g Beeren (frisch oder TK)

Nusscrunch

- 40 g Walnüsse oder Mandeln
- 1 TL Ahornsirup (optional)

- 1 TL Kokosöl oder neutrales Öl
-

Arbeitsschritte

1. Schoko-Chia-Basis kochen

1. Mandelmilch, Rohkakao, Datteln oder Ahornsirup und Salz in einen Topf geben.
 2. Unter Rühren bei mittlerer Hitze langsam erwärmen, bis sich Kakao und Süße vollständig gelöst haben.
 3. Chiasamen einrühren und die Masse unter ständigem Rühren **kurz aufkochen** lassen.
 4. Hitze reduzieren und den Pudding **2–3 Minuten sanft köcheln**, dabei regelmäßig rühren.
 5. Topf vom Herd ziehen und den Pudding **10 Minuten quellen lassen**, anschließend nochmals gut durchrühren.
-

2. Beeren vorbereiten

1. TK-Beeren in einem kleinen Topf kurz erwärmen, bis sie leicht zerfallen.
 2. Frische Beeren waschen und je nach Größe halbieren.
-

3. Nusscrunch zubereiten

1. Nüsse grob hacken.
 2. Pfanne erhitzen, Öl hinzufügen und die Nüsse darin goldbraun rösten.
 3. Optional mit Ahornsirup leicht karamellisieren.
 4. Auf Backpapier geben und auskühlen lassen.
-

4. Pudding finalisieren

1. Den Chia-Pudding nochmals cremig rühren.
 2. Bei Bedarf etwas Mandelmilch unterrühren, bis die gewünschte Konsistenz erreicht ist.
 3. Warm servieren **oder** kaltstellen für eine festere Textur.
-

5. Anrichten

1. Schoko-Chia-Pudding in Gläser oder Schalen füllen.
2. Beeren darauf verteilen.
3. Mit Nusscrunch bestreuen und servieren.

