

Grüner Chiapudding



ZUBEREITUNG

Geben Sie alle Zutaten bis auf die Chiasamen in den Hochleistungsmixer und mixen alles zu einer cremig-flüssigen Konsistenz.

Füllen Sie die Menge in eine Schüssel und rühren Sie die Chiasamen unter. Alles gut miteinander mischen.

Die Masse portionsweise in kleine Gläser geben und mindestens 1 Stunde oder über Nacht im Kühlschrank ziehen lassen.

Mit frischen Früchten ihrer Wahl garnieren.

ZUTATEN

30g Chiasamen

200 ml Mandelmilch

Blätter Basilikum
von ½
Bund

2 Kiwi

Saft von Zitrone
½

1 TL Ahornsirup

Arbeitszeit:

15 Minuten

Kühlzeit:

1 Stunde

Rezept von:

Sendung Doctor's Kitchen Talk
