

Chia-Pudding mit Granatapfel-Kernen



VORBEREITUNG

Die Chia-Samen in der Mandelmilch mit einem Löffel kräftig umrühren.
Das Umrühren nach 10 Min. wiederholen, damit es nicht anfängt zu klumpen. Für ca. 30 Min. stehen lassen.

ZUTATEN

2 EL Chia Samen
1,5 Tassen Mandelmilch
½ TL frische Vanille
¼ TL Kardamom gemahlen
1 kleine Prise Salz
½ TL Zitronensaft
½ TL abgeriebene Bio-Zitronenschale
Kerne von ½ Granatapfel
2 EL gehackte Mandeln / Mandelsplitter
1 TL Agavendicksaft

ZUBEREITUNG

1. Die Chiasamen dann mit Vanille, Kardamom, Salz, Zitronensaft- und schale sowie Agavendicksaft vermischen und die Hälfte davon in ein Glas einfüllen.
2. Dann die Nüsse hinzufügen und den Rest des Chia-Puddings ins Glas füllen.
3. Zum Schluss als Topic die Granatapfel-Kerne auf dem Chia-Pudding verteilen.

Quellen-Angabe:
Kochschule Isabel Ockert
www.kocherlebnisse.de