

CHIA-PUDDING-DESSERT



Zutaten für 2 Personen:

Für den Pudding:

- 4 Esslöffel Chiasamen
- 250ml Mandelmilch (aus 1 Esslöffel Mandelmus und 250ml Wasser)
- 1 Esslöffel Honig
- ½ Teelöffel Zimt
- ½ Teelöffel Vanille
- Zitronenschale

Für das Apfelmus:

- 2 Äpfel
- 2 Teelöffel Mandelmus
- Honig
- 2 Esslöffel Zitronensaft
- Zimt
- Prise Salz
- Walnüsse, vegane Schokoraspel und Zimt zum Garnieren

Zubereitung:

1. Für die Mandelmilch 1 Esslöffel Mandelmus mit 250ml Wasser verquirlen oder mixen.
2. Chiasamen mit Mandelmilch, Honig, Zimt, Vanille und Zitronenschale verrühren und ca. 15 Minuten quellen lassen. In dieser Zeit einige Male umrühren, damit sich keine Klumpen bilden.
3. Äpfel mit Mandelmus, Honig, Zitronensaft und einer Prise Salz zu einem Mus pürieren.
4. Chiapudding in 2 Gläser aufteilen, mit Apfelmus auffüllen. Mit gehackten Walnüssen, Schokoraspeln und Zimt garnieren.
5. Für ca. 2 Stunden in den Kühlschrank stellen.