



Rezeptidee der Woche

Sommer Woche 28 / 2018

Kokos Chiapudding mit Früchten

1 Büchse	Kokosnussmilch (400ml)
5 EL	Chiasamen
2 EL	Honig
1	Banane
150g	Beerenfrüchte, frisch oder Tiefkühlware
	etwas Vanillepulver



Zubereitung für ca. 4 Personen

Ein prima Rezept für ein schnelles Dessert ohne viel Aufwand.

Den Inhalt der Büchse Kokosmilch in eine Schüssel geben und mit einem Schneebesen glattrühren. Die Masse sollte weitestgehend flüssig sein. In vielen Büchsen befindet sich jedoch oft viel dickes Kokosmark. Eventuell etwas Mark abnehmen und mit Wasser austauschen.

Den Honig im Kokoswasser auflösen und den Chiasamen einrühren. Der Chiasamen ist absolut genial, er beginnt sofort in kalter Flüssigkeit zu gelieren.

Dann die Früchte nett zurechtschneiden und in Gläser geben. Nach 15 Minuten könnt ihr den Chiapudding mit den Früchten in die Gläser einfüllen, da er bereits gute Bindung hat.

Tipp: Auch wenn es schnell geht, macht das Rezept einige Stunden vor dem Genuss, damit der Chiasamen genügend Zeit zum ausquellen hat.