

Chia-Pudding mit Matcha, Superfood-Pulver & Erdbeeren



Heute gibt es einen kleinen, gesunden Snack beziehungsweise ein leichtes Frühstück. Chia-Pudding lässt sich, wie Overnight Oats, auch gut vorbereiten und über Nacht im Kühli aufbewahren, wo es durchziehen kann.

Damit es noch gesünder wird, aber auch ein bisschen fürs Auge, habe ich grüne Pulver in den Pudding gegeben. Da könnt ihr nehmen, was ihr mögt. Matcha zum Beispiel, oder eine Mischung aus Superfood-Pulver. Meins enthält Gerstengras, Weizengras, Moringa, Chlorella und Spirulina. So führt man sich direkt

eine Portion Chlorophyll zu, außerdem Vitamine, sekundäre Pflanzenstoffe und (z. B. bei Chlorella) Stoffe, die entgiftend wirken sollen. Matcha regt natürlich auch sanft an und ist mal eine Alternative zum morgendlichen oder nachmittäglichen Kaffee. Ich habe hier eine Mischung verwendet.



Natürlich könnt ihr nach (oder vor) der Erdbeersaison auch andere Beeren oder Früchte nehmen. Aber Erdbeeren passen

wunderbar, vor allem, wenn sie so herrlich reif sind wie zurzeit.

Für 2 Portionen:

200 ml Haferdrink (oder Mandel/Kokos/Soja)
4 EL Chiasamen
2 EL Ahornsirup
 $\frac{1}{2}$ TL Matcha
 $\frac{1}{2}$ TL grünes Superfood-Pulver (z. B. Clean Green)
1–2 TL Proteinpulver aus Hanfsamen
10 Erdbeeren
1 Prise Vanillepulver

Den Haferdrink abmessen und die Chiasamen, den Ahornsirup sowie die Pulver einrühren. Am besten mindestens 1 Stunde (oder über Nacht im Kühli) stehen lassen, damit die Samen ausreichend quellen können.

In der Zwischenzeit die Erdbeeren waschen, abtropfen lassen und vierteln. Mit etwas Vanille würzen und eine Weile marinieren lassen.

Zum Vernaschen den Pudding auf Schälchen verteilen, die Erdbeeren darübergerben und loslöffeln.



Ich habe den Pudding als Nachtisch verputzt, weil ich morgens lieber warmes Müsli in Form von Porridge oder Hirsebrei esse –

sofern ich nicht herzhaft frühstücke bzw. früh zu Mittag esse.

Viel Freude beim Vernaschen!

Eure Judith

