

Energie zum Löffeln! So bereitest du Chia-Pudding zu

VORBEREITEN

120
Min.

ZUBEREITEN

5
Min.

NIVEAU



Zutaten für 2 Portionen

40 g Chia-Samen
250 ml Mandelmilch
2 Esslöffel Ahornsirup
1 Teelöffel Zimt
1 Vanilleschote
60 g Mandeln
150 g Himbeeren
150 g Brombeeren

Ok, ich bin vielleicht ein bisschen spät dran, was den Hype um Chia-Pudding angeht. Trotzdem kenne ich die kleinen Powerkörner nicht erst seit gestern. Ganz im Gegenteil. Ich streue sie schon seit längerem über mein selbstgemachtes [Granola](#), mische sie unter meine [Overnight Oats](#) oder gebe sie auf meine [Acai-Bowls](#). Aber als Pudding habe ich sie noch nicht gegessen. Wieso eigentlich nicht? Das muss sich sofort ändern!

Was ist Chia-Pudding?

Chia-Pudding hat nicht wirklich etwas mit cremigem Schokoladen- oder Vanillepudding zu tun. Wackelpudding kommt der Sache schon näher. Wenn du Chia-Samen in Wasser oder Milch einweichst, dauert es nicht lange und

die kleinen Körner quellen so stark auf, dass sie ihr Volumen verzehnfachen. Dabei bilden sie eine Art Gel oder Glibber - die Basis für deinen Pudding. In diesem Zustand hat er relativ wenig Eigengeschmack, was sich aber ganz leicht ändern lässt - alles eine Frage der Zubereitung.

Chia-Samen quellen lassen – Wasser, Milch und Co.

Die einen machen es so, die anderen so. Chia-Samen kannst du in verschiedenen Flüssigkeiten quellen lassen – erlaubt ist, was gefällt. Für meinen Chia-Pudding mische ich die kleinen Samen mit [Mandelmilch](#). Sie bringt eine sanfte Süße mit. Nicht dein Fall? Neben Pflanzenmilch wie Soja-, Hafer- und Kokosmilch, kannst du Chia-Samen auch in Kuhmilch oder Wasser quellen lassen. Probier dich einfach durch!

So bereitest du Chia-Pudding zu

Dass dein Chia-Pudding zunächst keinen starken Eigengeschmack hat, kannst du dir wunderbar zu Nutze machen und ihn nach Lust und Laune verfeinern – und zwar jedes Mal anders. Einheitsbrei? Auf keinen Fall! Grundsätzlich gilt: Auf 1 EL Chia-Samen kommen 6 EL Flüssigkeit. Für meinen Pudding verwende ich folgende Zutaten:

Energie zum Löffeln! So bereitest du Chia-Pudding zu



Chia-Samen, Mandelmilch, Zimt, Mandeln, Ahornsirup, Brombeeren und Himbeeren

Ist die Basis für deinen Pudding zusammengerührt, kannst du ihn nun verfeinern. Ich setze dabei auf Gewürze wie Zimt und Vanille. Du hast Lust auf Schoko-Chia-Pudding? Dann mische etwas Backkakao unter. Weil ich meinen Pudding gerne süß haben möchte, gebe ich ein paar Esslöffel Ahornsirup dazu. Auch hier kannst du auf verschiedene Süßungsmittel zurückgreifen: Agavendicksaft, Honig, Rohr- und Kokosblütenzucker – es ist alles erlaubt. Was jetzt noch fehlt? Der Feinschliff! Nach dem Quellen verleihen frische Früchte, Nüsse und Co. deinem Chia-Pudding das gewisse Etwas. Ich toppe meinen Chia-Pudding mit Himbeeren, Brombeeren und gehackten Mandeln.

- 1 -

Chia-Samen mit Mandelmilch mischen.



- 2 -

Vanilleschote der Länge nach aufschneiden und Mark mit dem Messerrücken herauskratzen. Zimt, Ahornsirup und Vanillemark unter die Chia-Mandelmilch-Mischung rühren und 10 Minuten quellen lassen.



- 3 -

Chia-Pudding umrühren und abgedeckt 2 Stunden kaltstellen.



- 4 -

Mandeln grob hacken. Himbeeren und Brombeeren waschen.

- 5 -

Chia-Pudding mit Mandeln, Himbeeren und Brombeeren belegen.

Energie zum Löffeln! So bereitest du Chia-Pudding zu



Chia-Pudding für eine ganze Woche vorbereiten

Ein Hoch auf die kleinen Chia-Samen, denn jetzt lässt sich dein Frühstück noch schneller zubereiten. Bereitest du die Samen mit Wasser zu, ist das Gel **bis zu 1 Woche im Kühlschrank haltbar**. Einfach 1-2 EL davon unter Joghurt, Quark und Früchte mischen – fertig ist dein 5-Minute-Frühstückspudding. Samen, die bereits in Milch quellen, solltest du spätestens nach 2 Tagen verbraucht haben. Aber nicht nur Chia-Pudding, sondern auch Smoothies lassen sich prima für eine ganze Woche vorbereiten.

Klein, aber oho – diese Nährstoffe stecken in Chia-Samen

Ja, die unscheinbaren Samen haben es in sich und gelten nicht umsonst als Superfood. Schon ein Teelöffel von ihnen versorgt dich mit jeder Menge Antioxidantien, gesunden Fettsäuren, Proteinen, Vitaminen und Mineralstoffen. Oder anders gesagt: Schon mit einer kleinen Menge Chia-Samen nimmst du mehr **Kalzium** und **Ballaststoffe** zu dir, als mit einem Glas Milch oder einer Scheibe Roggenbrot. Weiterer Vorteil: Sie enthalten doppelt so viel **Protein** wie andere Samen oder Getreidearten. Du bist kein Freund von Fisch? Macht nichts - mit ein paar Chia-Samen kannst du deine **Omega-3-Fettsäuren** prima auffüllen. In ihnen stecken doppelt so viel Omega-3-Fettsäuren als in 100 g Lachs. Aber - das ist längst noch nicht alles: Laut chia-samen.info enthalten die Samen 9 mal mehr **Antioxidantien** als Orangen, 4 mal mehr **Eisen** als Spinat und 15 mal mehr **Magnesium** als Brokkoli.

Was hat es mit der Höchstmenge auf sich?

Als mein Blick auf die Rückseite der Chia-Samen-Verpackung fällt, trifft es mich wie ein Blitz. Man darf nur 15 g Chia-Samen pro Tag essen? Das ist ja gerade mal ein Esslöffel! Woran das liegt? Die Grenzwerte für die Verzehrmenge wird von der Europäischen Behörde für Lebensmittel herausgegeben. Für dich, mich und andere europäische Chia-Liebhaber bedeutet das: 15 g Chia-Samen pro Tag sind unbedenklich. Nicht, weil eine größere Menge Chia-Samen pauschal giftig für den Körper sind, sondern weil es derzeit noch keine Langzeitstudien zu Allergien, Nebenwirkungen und Co. gibt. In den USA ist die Höchstmenge beispielsweise auf 50 g festgelegt. In Bolivien, Argentinien und Peru gibt es keinen Grenzwert für den Verzehr von Chia-Samen.

Von Montag bis Freitag – 5 Rezepte für Chia-Pudding