

## Chia-Pudding mit gerösteten Zimt-Nektarinen

VORBEREITEN

12  
Std.

ZUBEREITEN

15  
Min.

NIVEAU



schneiden. Nektarinspalten mit 1 EL Ahornsirup, Zimt und Salz vermengen.

- 3 -

Butter in der Pfanne erhitzen und die Nektarinspalten 3 Minuten von jeder Seite anbraten.

- 4 -

Chia-Pudding durchrühren und mit gerösteten Nektarinen belegen.

### Zutaten für 3 Personen

250 ml Mandelmilch  
200 g griechischer Joghurt  
50 g Chia-Samen  
1 Prise(n) Salz  
2 Esslöffel Ahornsirup  
4 Nektarinen  
1/2 Teelöffel Zimt  
1 Teelöffel Butter

Chia-Pudding mit Mandelmilch und griechischem Joghurt? Gute Idee. Dazu geröstete Nektarinen? Noch besser! Sie werden mit Zimt und Ahornsirup verfeinert, der in der Pfanne karamellisiert. Zum Reinsetzen gut!

- 1 -

Mandelmilch mit griechischem Joghurt und 1 EL Ahornsirup vermischen. Chia-Samen unterrühren und über Nacht kaltstellen.

- 2 -

Nektarinen halbieren, entkernen und in Spalten