

Frühstückspudding mit Kürbis und Chia-Samen

VORBEREITEN

35
Min.

ZUBEREITEN

55
Min.

NIVEAU



Zutaten für 4 Personen

400 g Butternusskürbis
2 Beutel Rooibuschtee
4 Esslöffel Chia-Samen
3 Esslöffel Kokosöl
1 Teelöffel Honig
400 g Joghurt
100 g Blau- und Himbeeren oder anderes Obst
schwarzer Sesam zum Garnieren

- 1 -

Backofen auf 180 °C vorheizen. Kürbis halbieren, die Kerne mit einem Löffel herauskratzen und mit der Schnittfläche nach unten auf ein mit Backpapier belegtes Backblech legen. Für 40-50 Minuten in den Ofen geben.

- 2 -

Nachdem der Kürbis etwas abgekühlt ist, 400 g Kürbisfleisch herauskratzen und in einer Schüssel zu einem Mus stampfen.

- 3 -

Kürbismus zusammen mit 350 ml Wasser, Kokosöl und dem Inhalt der zwei Teebeutel in einem Topf erhitzen, bis es köchelt. Dann vom Herd nehmen und abkühlen lassen.

- 4 -

Unter ständigem Rühren Chia-Samen und Honig zum Kürbismus geben. Anschließend ca. 20 Minuten oder über Nacht ruhen lassen, damit die Chia-Samen quellen können.

- 5 -

Mit (Kokos-)Joghurt, Obst und schwarzem Sesam servieren.