

natürlich  gesund

# Chia-Pudding

leicht, Arbeitszeit 15 Min., Gesamtzeit 2:15 Std.

## Zutaten:

- 100 g Cashewkerne
- 250 g Wasser
- 40 g Ahornsirup, etwas mehr zum  
Beträufeln
- 1/2 TL Zimt, gemahlen
- 1/2 Vanilleschote, nur das Vanillemark
- 1 Prise Salz
- 50 g Chiasamen
- 150 g Himbeeren, frisch, etwas mehr zum  
Garnieren



## Zubereitung:

- Cashewkerne in einen Mixer geben und mahlen.
- Wasser, 40 g Ahornsirup, Zimt, Vanillemark und Salz zugeben und
- 2 Min. mixen.
- Chiasamen zugeben und 30 Sek. mischen.
- Chia-Pudding auf 3 Dessertgläser aufteilen und für mindestens 2 Stunden in den Kühlschrank stellen.
- Mixer spülen und erst nach der Kühlzeit mit der Zubereitung fortfahren.
- Himbeeren und 40 g Ahornsirup in den Mixer geben und 30 Sek. pürieren.
- Himbeermus auf die Gläschen mit dem Chia-Pudding verteilen, mit frischen Himbeeren garnieren und mit Ahornsirup beträufelt servieren.

