

SPORT & ERNÄHRUNG

CHIA-KOKOS-PUDDING MIT ÄPFELN UND ZIMT 1/2



FOOD FACTS

Chia-Kokos-Pudding ist eine gesunde Alternative zu Gebäck und Plätzchen, weil...

- ◆ Die auch als „Superfood“ bezeichneten Chia-Samen ihrem Namen alle Ehre machen. Denn sie sind eine gute Energiequelle sowie sehr nährstoff- und proteinreich.
- ◆ Die Kokosmilch ein gesunder Fett- und Energielieferant ist, der Deinen Körper an kalten Wintertagen warmhält.
- ◆ Dinkel verträglicher ist als herkömmlicher Weizen. Er hat eine harmonisierende Wirkung auf Körper und Verdauung und punktet zudem mit einem hohen Mineralstoffgehalt.
- ◆ Reissirup die ideale Wahl für alle Süßschnäbel ist, die auf Zucker oder Honig verzichten wollen, um ihre Ernährung weitestgehend gesund zu halten.

SPORT & ERNÄHRUNG

CHIA-KOKOS-PUDDING MIT ÄPFELN UND ZIMT 2/2



Das Rezept – Schritt für Schritt nachkochen

Allgemein

24 h Vorbereitungszeit

15 Minuten Zubereitungszeit

486 kcal pro Portion

Zutaten für 2 Portionen

60 g	Chia-Samen
200 ml	fettarme Kokosmilch (12 % Fett, aus der Dose)
125 ml	Wasser
1 TL	natives Kokosöl oder Rapskernöl
4 EL	Kokosraspel
4 EL	Dinkelvollkornflocken
2 TL	Reissirup
1	Apfel Zimt

- 1** Für dieses Rezept solltest Du ein wenig mehr Zeit einplanen: Die Chia-Samen werden mit Kokosmilch und Wasser verrührt und gut durchgemischt. Anschließend wird das Ganze zugedeckt für ca. 12 Stunden – idealerweise über Nacht – zum Quellen in den Kühlschrank gestellt.
- 2** Am nächsten Tag erwärmst Du das Kokosöl in einer beschichteten Pfanne. Alternativ kannst Du auch Rapskernöl verwenden. Gib die Kokosraspel und Dinkelflocken hinzu. Das ganze lässt Du für 3 bis 4 Minuten bei mittlerer Hitze rösten, bis die Mischung eine goldbraune Farbe annimmt. Nun beträufelst Du die Dinkel-Kokos-Pfanne mit Reissirup, vermengst alles und stellst es vom Herd.
- 3** Den Apfel waschen, wahlweise schälen, und in Würfel schneiden. Nun kann der Chia-Pudding aus dem Kühlschrank geholt werden und zusammen mit der Dinkel-Kokos-Mischung in Gläser oder kleine Schälchen gefüllt werden – entweder vermischt oder aber geschichtet. Die gewürfelten Äpfel obendrauf geben und mit Zimt garnieren.

