



Hafer-Chia-Pudding mit Beerenkompott

Zutaten:

8 EL Haferflocken
8 EL Chiasamen
200 ml pflanzliche Milch
200 ml Wasser
5 Datteln
300 g TK Beeren
1 TL Speisestärke
etwas Zimt

Zubereitung:

Beeren in einem Topf mit einem kleinen Schuss Wasser aufkochen und nach ein paar Minuten mit etwas Speisestärke andicken. Währenddessen in einer Schüssel die Haferflocken, Chiasamen, Milch und Wasser verrühren. Datteln mit dem Messer klein schneiden und zusammen mit etwas Zimt in die Hafer-Chia-Mischung geben. 2-3 Minuten quellen lassen, dann nochmal durchrühren, damit keine Klümpchen in den Chias entstehen.

Dann den Pudding in Schraubgläser füllen und mit Beerenkompott toppen.

