



Heidelbeer-Kiwi-Chiapudding mit Knuspermüsli

Zutaten für 2 Portionen

- 250 g Heidelbeeren
- 3 Kiwis
- 100 g Feinblatt-Haferflocken
- 6 entsteinte Medjoul-Datteln
- 100 ml Pflanzendrink
- 3 EL Chiasamen
- 1-2 EL frischer Zitronensaft
- 5-6 EL Ahornsirup
- 1 TL Vanille gemahlen
- 2 EL Kokosöl

Zubereitung (ca. 15-20 Minuten)

1. Eine Kiwi halbieren. Von der Mitte weg zwei Kiwi-Scheiben zur Deko abschneiden und zur Seite stellen. Die restliche und die anderen Kiwis schälen und zusammen mit 1-2 EL Zitronensaft, 2 EL Ahornsirup sowie 1 EL Chia-Samen im Mixer pürieren. Püree zur Seite stellen, damit es etwas Stocken kann.
2. 150 g Heidelbeeren waschen und in den Mixer geben. 1 TL gemahlene Vanille, 1 EL Ahornsirup sowie 100 ml Pflanzenmilch dazu und mixen. Dann 2 EL Chia-Samen dazu geben und weiter pürieren, bis eine feine Masse entstanden ist. Heidelbeer-Chia-Püree zur Seite stellen. Tipp: Die restlichen Heidelbeeren stelle ich vorerst zur Seite. Sie benutze ich später als Zwischenschicht im Müsliglas und dann zusätzlich als Topping obenauf.
3. 6 entsteinte Medjoul-Datteln in feine Stückchen schneiden. 2 EL Kokosöl in einer Pfanne erhitzen. 100 g feine Haferflocken einrieseln lassen und anbraten. Dattelstückchen dazugeben und 2-3 EL Ahornsirup darüber gießen. Zutaten 3-4 Minuten anrösten. Wenn die Haferflocken beginnen golden-braun zu werden, Pfanne vom Herd nehmen.
4. Die Fruchtpürees sollten nun, nach etwa 7 Minuten, etwas gestockt bzw. zu "Frucht-Chia-Puddings" geronnen sein. Nun können alle Zutaten in zwei Gläser geschichtet werden. Ich habe das Knuspermüsli wie folgt eingeschichtet: Das Kiwi-Mus auf beide Gläser verteilen. Eine Schicht knusprige Haferflocken einschichten. Am Glasrand innen kreisförmig eine Reihe Heidelbeeren einschichten. Heidelbeer-Chia-Pudding auf beide Gläser verteilen. Nun abschließend das restliche Knuspermüsli auf die Gläser verteilen und mit den übrigen Heidelbeeren dekorieren. Die Kiwi-Scheiben einschneiden und an den Glasrand hängen.

Ich wünsche Euch mit diesen leckeren Chia-Frucht-Knuspermüslis einen tollen Start in den Tag!