Nussiger Schoko-Chia-Shake

Zutaten (2 Portionen):
80 ml Mandelmilch (Mandelmilch-Rezepte)
2 EL Chia-Samen
3 Medjool-Datteln, entsteint
60 g geröstete Haselnüsse
3 reife, gefrorene mittelgroße Bananen, geschält und in Scheiben geschnitten
2 TL Backkakao
1 TL gemahlene Vanille

Zubereitung:
Mandelmilch und Chia-Samen mischen, mehrmals umrühren und für 15-30 Minuten quellen lassen. Dabei gelegentlich umrühren, um die Bildung von Klumpen zu vermeiden.

Die Haselnüsse und die Datteln in einem Hochleistungsmixer zu einer buttrigen Konsistenz pürieren. Dann die Chia-Mischung, gefrorene Bananen, Kakao und Vanille in den Mixer geben und so lange mixen, bis eine homogene Creme entstanden ist. Wenn die Konsistenz zu dick ist, etwas Mandelmilch zugeben. In Gläsern anrichten und genießen.

Chia-Pudding mit Mangopüree

Zutaten für den Pudding (2 Portionen):
250 ml Mandelmilch (Alternativ geht auch Kuhmilch oder Hafermilch)
3-4 EL Chia-Samen

Zubereitung:
Die Chia-Samen in die Mandelmilch rühren und für 10-15 Minuten quellen lassen. Dabei mehrmals umrühren, um die Bildung von Klumpen zu verhindern.

Zutaten für das Püree (2 Portionen):
1 Mango
Saft von einer großen Orange

Zubereitung:
Die Mango schälen und den Kern entfernen. Dann zusammen mit dem Orangesaft circa 1/2 Minute im Hochleistungsmixer fein pürieren.
Den Chia-Pudding in zwei Gläser füllen, das Mangopüree dazugeben und nach Belieben mit frischen Beeren bestreuen.

*https://gruenesmoothies.de/blog.php/chia-samen-rezepte/