

Veganer Chiapudding



Chiasamen, egal ob weiße oder schwarze, gelten ja seit einiger Zeit als sogenanntes Superfood: und genau so, wie sie in den ersten Jahren gefeiert wurden, wurden sie in letzter Zeit mit Mißachtung gestraft, denn schließlich gibt es auch genügend heimische "Superfoods". Deshalb äußere ich mich gar nicht zum Nährstoffgehalt der kleinen runden Kugeln, die ursprünglich aus Mexiko stammen. In meiner Küche finden sich Chiasamen aus dem einfachen Grund, daß man mit ihnen wegen ihrer unfaßbaren Fähigkeit, die 25-fache Menge an Flüssigkeit aufzunehmen, ganz tolle vegane, kalt angerührte Marmeladen und eben Pudding machen kann. Und wenn man dessen Konsistenz mag, dann macht man ihn immer wieder: weil er in Sekundenschnelle zusammengerührt ist, sich einige Tage im Kühlschrank hält, lange sättigt und mit verschiedenen Früchten und Kompott kombiniert, immer wieder anders schmeckt. Meine Töchter machen sich mittlerweile selbst Chiapudding: denn dafür braucht man nicht einmal eine Kochplatte! Das einzige, was man beachten sollte, ist die momentan noch empfohlene Tageshöchstmenge von 15 g Chiasamen (Trockengewicht): diese wurde nicht etwa festgelegt, weil eine höhere Menge schädlich wäre, sondern weil es schlicht und einfach noch keine Langzeitstudien zum Verzehr von Chiasamen gibt. Deshalb ist dieses Rezept für 5 Tagesportionen konzipiert! Außerdem sollte man darauf achten, genügend Flüssigkeit zu sich zu nehmen, wenn man Chiasamen gegessen hat. Bei Beachtung dieser beiden Regeln steht dem Genuß von veganem Chiapudding nichts mehr im Wege.

Zutaten

- 75 g Chiasamen (ich nehme weiße, aber nur wegen der Optik!)
- 400 ml Mandelmilch
- 1/4 TL Vanille, gemahlen
- 1 Prise Salz
- Süßungsmittel nach Belieben (ich verzichte ganz darauf)

Zubereitung

Der wichtigste Moment bei der Zubereitung von veganem Chiapudding sind die ersten Sekunden: denn während man die abgewogenen Chiasamen in die Mandelmilch rieseln läßt, muß unbedingt ständig umgerührt werden, sonst verklumpen die Samen. Nach dreißig Sekunden kann man mit dem Rühren aufhören, die restlichen Zutaten hinzufügen und nochmals kräftig umrühren.

Dann läßt man das Ganze stehen und rührt alle 10 Minuten einmal um. Nach einer Stunde hat der vegane Chiapudding schon fast seine endgültige Konsistenz erreicht.

Jetzt verteilt man ihn auf 5 kleine Schälchen und stellt diese abgedeckt in den Kühlschrank. Dort halten sie sich gut: bis zu einer Woche habe ich das schon ausprobiert. Zum Servieren nimmt man den kalten Chiapudding einfach aus dem Kühlschrank und gibt frische Früchte oder Kompott darauf. Zuckerfreies Zwetschgen-Kakao-Mus und warme Tiefkühl-Heidelbeeren, mit etwas Birkenzucker gesüßt, sind meine persönlichen Favoriten.

Im Moment schmeckt der vegane Chiapudding aber auch phantastisch mit frischen Rhabarberkompott: ob dieses warm oder kalt dazugegessen wird, das ist reine Geschmackssache!

Darauf noch ein paar geröstete Mandelblättchen und das leckere Frühstück ist perfekt!

Vielleicht ist veganer Chiapudding ja auch für Euch eine erfrischende Frühstücksalternative für den Sommer?