

-SUPERFOOD MENÜ A LA DAN THE MAN-

NACHSPEISE: KRAFTSPENDER TRIFFT SCHÖNHEITSMITTEL

Für 4 Verdächtige

Arbeitszeit: ca. 15 Min. **Wartezeit:** ca. 4 h **Gesamtzeit:** 4h 15 Min.

Schwierigkeit: einfach

Chia wird nachgesagt, dass es Kraft verleiht und Kokos soll gut für Schönheit sein.

Zutaten:

Für die Creme:

4 sehr reife Bananen

400 g Heidelbeeren

120 ml Mandelmilch (Mandeldrink) oder Milch

Für den Pudding:

650 ml Kokosmilch

8 EL Chiasamen

1,5 gehäufte EL Zucker

etwas Zimt

etwas gemahlene Vanille

Zubereitung:

Die Bananen in Stücke schneiden und am besten über Nacht (es reichen aber auch 4 Std.) einfrieren. Die Heidelbeeren waschen und ebenfalls einfrieren. Wenn man die Früchte flach auslegt (nicht als Knubbel), frieren sie schneller ein.

Den Chiapudding am Abend herstellen (auch hier reichen 4 Std.), dazu die Chiasamen in Kokosmilch oder andere Milch rühren, Zucker, Zimt und Vanille dazugeben und abschmecken ob die Süße reicht. Die erste halbe Stunde ab und zu umrühren um Klumpenbildung zu vermeiden. Über Nacht in den Kühlschrank stellen.

Am nächsten Tag die gefrorenen Bananen und Heidelbeeren in den Mixer geben, Mandelmilch oder andere Milch dazugeben und pürieren, bis eine cremige Konsistenz entsteht. Wenn die Bananen nicht süß genug sind, etwas nachsüßen.

In der Zwischenzeit den Chiapudding aus dem Kühlschrank nehmen und Gläser vorbereiten. Abwechselnd nun Chiapudding und Creme schichtweise einfüllen.