



Laktose

Fruktose

Histamin

alles-essen

CHIAPUDDING MIT RHABARBERKOMPOTT



- 1** Milch, Naturjoghurt, Agavendicksaft und Chiasamen mischen und mindestens drei Stunden im Kühlschrank quellen lassen.
- 2** Rhabarber putzen und in schräge, ca. 2 cm lange Stücke schneiden. Vanilleschote längs einschneiden und das Mark herausschaben. Beides mit Rhabarber und 50 g Zucker in einem Topf mischen und 30 Min. stehen lassen.
- 3** Rhabarber zugedeckt bei mittlerer Hitze 5 Min. köcheln lassen. Speisestärke und 1 EL kaltes Wasser glattrühren, in den kochenden Rhabarber rühren und erneut gut aufkochen. Dabei nicht mehr rühren. In eine Schüssel füllen und abkühlen lassen. Chiapudding in vier Gläser füllen, das Kompott darauf verteilen und genießen.



Zutaten für 4 Personen:

- 400 ml Hafer- oder Mandelmilch ungesüßt
- 300 g Naturjoghurt
- 100 g Chiasamen
- 2 EL Agavendicksaft
- 3-4 Stangen Rhabarber
- 1/2 Vanilleschote
- 50 g Zucker
- 1 EL Speisestärke

