



Chiapudding mit Beeren (LowCarb)

Frühstück · Low Carb · ca. 10,0 g Netto-Kohlenhydrate pro Portion

Dieses **Low Carb Rezept Chiapudding mit Beeren** ist genau das Richtige, wenn Du morgens etwas Cremiges, Frisches und Sättigendes willst. Der Pudding wird am Vorabend vorbereitet, zieht über Nacht durch und steht am nächsten Morgen direkt auf dem Tisch. Mit Quark, Chiasamen, Nüssen und wenigen Beeren passt er wunderbar in die ketogene Ernährung.

Das Wichtigste auf einen Blick

- **Zubereitungszeit:** 10 Minuten plus Kühlzeit über Nacht
- **Portionen:** 2
- Schwierigkeitsgrad: einfach
- Nährwerte pro Portion (ca.):
 - Kalorien: ca. 434 kcal
 - Fett: 33 g
 - Eiweiß: 13 g
 - Kohlenhydrate (brutto): 21 g
 - Ballaststoffe: 11 g
 - **Netto-Kohlenhydrate: 10 g**

Zutaten

- 40 g Chiasamen
- 200 g Sahnequark
- 100 g Quark
- 120 ml ungesüßte Mandelmilch
- 2 EL Leinöl oder Hanföl
- 1 TL Zitronensaft
- 1 TL fein abgeriebene Zitronenschale
- 1 Prise Salz
- 40 g Erdbeeren
- 40 g Blaubeeren
- 20 g Mandeln, grob gehackt

- 20 g Kürbiskerne
- 1 TL gemahlene Leinsamen, optional

Zubereitung

1. Gib Sahnequark, Quark und Mandelmilch in eine Schüssel und rühre alles glatt. Anschließend Leinöl, Zitronensaft, Zitronenschale und Salz unterrühren.
2. Streue die Chiasamen dazu und verrühre die Masse gründlich, damit sich keine Klümpchen bilden. **2 Minuten quellen lassen**, dann noch einmal gut umrühren.
3. Verteile den Pudding auf zwei Gläser oder Schalen. Decke sie ab und stelle sie für **mindestens 6 Stunden**, am besten über Nacht, in den Kühlschrank.
4. Wasche die Beeren und schneide die Erdbeeren bei Bedarf klein. Röste Mandeln und Kürbiskerne nach Wunsch in einer trockenen Pfanne bei mittlerer Hitze 2 bis 3 Minuten, bis sie leicht duften. Lass sie danach abkühlen.
5. Rühre den Pudding am Morgen kurz durch. Wenn er dir zu fest erscheint, gib einen kleinen Schluck Mandelmilch oder etwas Wasser dazu.
6. Fülle die Beeren auf den Pudding, streue Mandeln und Kürbiskerne darüber und serviere alles sofort. So bleibt das Frühstück frisch und hat eine schöne Textur.

Tipps und Variationen

Wenn Du es noch cremiger magst, kannst Du einen Teil der Mandelmilch durch etwas mehr Quark ersetzen. Für einen frischeren Geschmack passt zusätzlich etwas Vanille wunderbar dazu. In der ketogenen Lebensweise ist es praktisch, dass Du die Basis nach Belieben anpassen kannst, solange die Menge der Beeren klein bleibt.

Du kannst auch andere Nüsse verwenden, zum Beispiel Haselnüsse oder Walnüsse. Wer es besonders sättigend möchte, ergänzt 1 bis 2 EL Sahne oder ein paar Kokosraspeln. Im Herbst passt eine Prise Zimt sehr gut, im Sommer darf es etwas mehr Zitrone sein. Für eine noch niedrigere Kohlenhydratmenge nimmst Du einfach weniger Beeren und dafür mehr Nüsse oder Samen.

Aufbewahrung und Meal Prep

Der Chiapudding hält sich im Kühlschrank gut **bis zu 2 Tage**. Bewahre die Beeren und Toppings am besten getrennt auf, damit nichts matschig wird. So kannst Du das Frühstück super vorbereiten und morgens nur noch zusammensetzen.

Für Meal Prep eignen sich Schraubgläser besonders gut. Fülle die Puddingbasis direkt am Abend ein und gib Obst sowie Toppings erst kurz vor dem Essen dazu. Das ist ideal, wenn Du in der Ketose bleiben möchtest und morgens wenig Zeit hast.

Die Nährwertangaben sind Schätzwerte und können je nach Produkt und Menge abweichen. Dieses Rezept ersetzt keine individuelle Ernährungs- oder medizinische Beratung.

Rezept von <https://www.ketose-blog.de/low-carb-rezept-chiapudding-mit-beeren/>