



SCHNELL.
EINFACH.
GESUND.

Email: team@schnelleinfachgesund.de

Social: [@schnelleinfachgesund](https://www.instagram.com/schnelleinfachgesund)

Web: [schnelleinfachgesund.de](https://www.schnelleinfachgesund.de)



Chiamisu – Chiapudding mit Tiramisugeschmack, protein- & ballaststoffreich

Zubereitungszeit: 10 min **Gesamtzeit:** 10 min **Schwierigkeitsgrad:** einfach **Portionen:** 1

Kalorien p.P.: 447 kcal

Zutaten

100 ml Kalter Espresso oder starker Kaffee

50 ml Milch oder Kokosmilch

20 g Datteln

15 g Chiasamen

10 g Proteinpulver (z.B. Salted Caramel oder Neutral)

10 g Kollagenpulver

1 Esslöffel Naturjoghurt

1 Esslöffel Mascarpone

0.5 Teelöffel Vanillepulver

1 Teelöffel Ahornsirup optional

1 Teelöffel Kakaopulver optional

1 Teelöffel Flohsamenschalen, optional

Zubereitung

1.

Den kalten Kaffee, die Milch, die Datteln, Chiasamen, Proteinpulver und Kollagen in einen Hochleistungsmixer geben und zu einer feinen, gleichmäßigen Masse pürieren lassen.

2.

Die Masse anschließend in eine Schüssel oder ein Glas umfüllen.

3.

Derweil den Naturjoghurt, die Mascarpone, das Vanillepulver und optional etwas Ahornsirup in eine extra Schüssel geben und mit einem Löffel oder Schneebesen gut vermengen, bis ebenfalls eine homogene Masse entsteht.

4.

Diese dann vorsichtig auf dem Chia-Kaffee-Gemisch verteilen.

5.

Wer mag, kann die beiden Massen auch Schichtweise abwechselnd in ein Glas geben, für eine besonders ansprechende Optik.

6.

Anschließend, mehrere Stunden, besser über Nacht im Kühlschrank durchziehen lassen.

7.

Nach der Zeit herausnehmen, optional mit dem Kakaopulver bestreuen und genießen.

Guten Appetit!

Wie kann das Rezept variiert werden?

Die Vielfalt an Variationen macht das Chiamisu besonders spannend, da es sich leicht an verschiedene Geschmäcker und Bedürfnisse anpassen lässt.

Wer eine leichtere Version, ohne extra Proteine bevorzugt, kann das Proteinpulver und das Kollagen problemlos weglassen, was das Rezept besonders unkompliziert macht.

Die Datteln sorgen trotzdem für ausreichend Süße und Energie. Für diejenigen, die es lieber süßer mögen, bietet es sich an, die Menge an Datteln zu erhöhen, wodurch dem Chiamisu eine karamellartige, natürliche Süße verliehen wird.

Wer auf Datteln verzichten möchte, der kann diese mit 1-1,5 TL Honig oder Ahornsirup ersetzen.

Eine weitere Möglichkeit zur Geschmacksvariation ist die Zugabe von Vanillepulver oder Vanilleextrakt. Diese Zutaten harmonieren hervorragend mit dem Espresso und verleihen dem Gericht eine besonders feine, aromatische Note.

Wer **Schokolade** liebt, kann eine **schokoladige Version** kreieren, indem man 150 ml Milch oder Kokosmilch statt Espresso verwendet, 6 g Kakaopulver hinzufügt und das Ganze mit Schokoeiweißpulver verfeinert. Ich benutze dabei am liebsten das Eierprotein Schokomousse von Edubily. Das Resultat erinnert an Pudding bzw. Mousse au chocolat und lässt sich perfekt mit einem Topping aus Mandelmus, Naturjoghurt sowie Nüssen oder Beeren (ich liebe Himbeeren dazu) abrunden.

Für eine **fruchtige Variante** kann das Kakaopulver weggelassen und stattdessen Erdbeer- oder Vanilleeiweißpulver verwendet werden, also einen Erdbeerpudding herstellen. Naturjoghurt und Erdbeeren – ob frisch, getrocknet oder tiefgekühlt – passen hier hervorragend dazu. Wer möchte, kann auch 1 TL Rote-Beete-Pulver hinzufügen, um nicht nur für eine besonders schöne, intensive Farbe zu sorgen, sondern auch wertvolle Mikronährstoffe in das Frühstück zu integrieren.

Ein besonders gesunder Kick für **Haut und Gelenke** lässt sich, in Kombination mit Kollagen, durch die Zugabe von ½ TL Hagebuttenpulver erzielen. Hagebutte ist besonders reich an Vitamin C und Pflanzenstoffen, die die Gelenkgesundheit und Hautelastizität unterstützen können, wodurch diese Variante nicht nur lecker, sondern auch besonders wohltuend für den Körper ist.

Was gibt es über die Zutaten zu wissen?

Espresso oder starker [Kaffee](#) liefert Koffein, das den Kreislauf anregt und für einen wachen Start in den Tag sorgt. Zudem ist Kaffee reich an Antioxidantien, die das Zellwachstum unterstützen und das Immunsystem stärken.

Milch bietet hochwertiges Eiweiß und ist eine ausgezeichnete Quelle für Kalzium, das für starke und gesunde Knochen unerlässlich ist. Für diejenigen, die pflanzliche Alternativen bevorzugen, eignen sich Mandelmilch, Kokosmilch oder Hafermilch ebenfalls sehr gut.

Datteln sind ein natürlicher Süßstoff, der nicht nur eine angenehme Süße verleiht, sondern auch viele Ballaststoffe sowie Mineralien wie Kalium und Magnesium enthält. Diese sind wichtig für die Muskelfunktion und das Herz-Kreislaufsystem.

Chiasamen sind besonders reich an pflanzlichen Omega-3-Fettsäuren, die entzündungshemmend wirken und das Herz-Kreislaufsystem stärken. Sie liefern außerdem eine hohe Menge an Ballaststoffen, die die Verdauung unterstützen und das Sättigungsgefühl verlängern.

[Protein](#)pulver sorgt für eine schnelle und hochwertige Eiweißversorgung, die für den Muskelaufbau und die Reparatur von Körpergewebe wichtig ist. Es hilft zudem, den Blutzuckerspiegel stabil zu halten und trägt so zur Langzeitsättigung bei.

Kollagenpulver unterstützt die Gesundheit von Haut, Haaren und Gelenken, fördert die Elastizität und kann die Gelenkfunktionen verbessern.

Naturjoghurt, gerne auch [selbst fermentiert](#), enthält Probiotika, die die Verdauung fördern und das Immunsystem stärken. Darüber hinaus liefert er wertvolles Eiweiß und Kalzium.

Mascarpone sorgt für eine besonders cremige und reichhaltige Textur im Chiamisu. Trotz seines höheren Fettgehalts enthält er essentielle Fettsäuren, die für den Körper wichtig sind.

Vanillepulver ist nicht nur ein geschmackliches Highlight, sondern hat auch antioxidative Eigenschaften, die dabei helfen, Entzündungen im Körper zu reduzieren.

Ahornsirup ist eine natürliche Süßungsquelle, die wertvolle Stoffe wie Mangan und Zink liefert, welche das Immunsystem unterstützen.

[Kakao](#)pulver ist ebenfalls reich an Antioxidantien, die das Herz schützen und das allgemeine Wohlbefinden steigern können. Es enthält außerdem Magnesium, das u.a. für die Muskelfunktion von Bedeutung ist.

Was ist das Fazit?

Chiamisu ist das ideale Frühstück: schnell zubereitet, vielseitig und perfekt für die Vorbereitung im Voraus. Es versorgt mit wichtigen Nährstoffen wie Eiweiß, Ballaststoffen und gesunden Fetten und sorgt für eine langanhaltende Sättigung. Die vielen Variationsmöglichkeiten ermöglichen es, das Rezept je nach Geschmack und Vorlieben anzupassen, ob schokoladig, fruchtig oder mit einem Gesundheitskick für Haut und Gelenke. So ist es immer wieder ein Genuss, der den Tag optimal starten lässt.

Viel Spaß beim Nachkochen! Daniela