



Das Frühstück ist die wichtigste Mahlzeit des Tages – auch während des **Scheinfastens**. Es soll leicht sein, den Körper mit wichtigen Nährstoffen versorgen und dabei helfen, den Fastenmodus aufrechtzuerhalten. Der **Chia-Kokos-Pudding mit Beeren** ist eine perfekte Wahl: Er ist sanft zur Verdauung, liefert hochwertige Fette und hält dank der Chiasamen lange satt.

Damit das Frühstück noch ein bisschen mehr **französisches Flair** bekommt, verfeinern wir den Chia-Pudding mit feinen Aromen, die an eine Pariser Pâtisserie erinnern: **Vanille, Mandeln und ein Hauch Lavendel**. Das Ergebnis ist ein cremiges, köstliches Frühstück, das nach einem sonnigen Morgen in Südfrankreich schmeckt. ✨

☐ Warum ist dieser Chia-Kokos-Pudding ideal für das Scheinfasten?

- ✓ **Wenig Kohlenhydrate:** Unterstützt einen stabilen Blutzucker und hält den Insulinspiegel niedrig.
- ✓ **Gesunde Fette aus Kokos & Mandeln:** Wichtige Energiequelle für den Körper während des Fastens.
- ✓ **Chiasamen für langanhaltende Sättigung:** Sie enthalten Omega-3-Fettsäuren, die entzündungshemmend wirken.
- ✓ **Antioxidantien aus Beeren:** Schützen die Zellen und fördern die Regeneration.
- ✓ **Französischer Genuss ohne Reue:** Ein Hauch von Lavendel, Vanille und Mandel verleiht dem Pudding eine feine Eleganz.

☐ Rezept: Französischer Chia-Kokos-Pudding mit Beeren

1 Portion – ca. 250 kcal



▣ Zutaten:

Für den Pudding:

- 2 EL Chiasamen
- 150 ml ungesüßte Mandelmilch oder Kokosmilch
- 1 TL Kokosraspeln
- ½ TL Vanilleextrakt
- 1 Prise Meersalz
- ½ TL Ahornsirup oder eine Prise Stevia (optional)

Für das Topping:

- 1 Handvoll frische Beeren (Himbeeren, Blaubeeren oder Erdbeeren)
- ½ TL Mandelblättchen
- 1 Prise getrocknete Lavendelblüten (optional, für das französische Aroma)

▣▣ Zubereitung:

1. Chia-Pudding vorbereiten (am Vorabend)

- Chiasamen mit Mandelmilch oder Kokosmilch in eine Schüssel geben und gut verrühren.
- Vanilleextrakt, Kokosraspeln, Meersalz und Ahornsirup hinzufügen.
- Die Mischung für mindestens 4 Stunden (besser über Nacht) in den Kühlschrank stellen, damit die Chiasamen aufquellen und eine puddingartige Konsistenz entsteht.

2. Topping vorbereiten (morgens)

- Beeren waschen und trocken tupfen.
- Mandelblättchen in einer Pfanne ohne Öl kurz anrösten, bis sie leicht goldbraun sind.



3. Anrichten & Servieren

- Den Chia-Pudding aus dem Kühlschrank nehmen und ggf. nochmal umrühren.
- Mit Beeren, Mandelblättchen und einem Hauch getrocknetem Lavendel garnieren.
- Voilà! Genieße dein leichtes, aber sättigendes Frühstück mit französischem Charme.

□ Französische Finesse im Scheinfasten: Warum Lavendel und Vanille?

□□ **Lavendel:** Wird in der Provence häufig in Desserts verwendet und hat eine entspannende, beruhigende Wirkung. Ein Hauch davon im Frühstück verleiht dem Gericht eine elegante Note.

□□ **Vanille:** Eine klassische Zutat der französischen Pâtisserie, die dem Chia-Pudding eine süße, wohlige Tiefe verleiht.

□□ **Mandeln:** Frankreich ist berühmt für seine Mandelkuchen und Croissants. In diesem Rezept sorgen geröstete Mandelblättchen für ein feines Aroma und einen angenehmen Crunch.

□ Fazit: Ein Hauch von Südfrankreich für dein Scheinfasten-Frühstück

Dieser Chia-Kokos-Pudding vereint das Beste aus zwei Welten: die **gesundheitsfördernden Vorteile des Scheinfastens** und die **eleganten Aromen der französischen Küche**. Er ist leicht, sättigend und voller wertvoller Inhaltsstoffe, die den Tag mit Energie und Genuss starten lassen.

Tipp: Genieße dazu eine Tasse weißen Tee mit einer Zitronenscheibe für einen zusätzlichen Detox-Effekt! □