



Ach, das macht man also mit...

AÇAÍ

Der Riesen-Hype um die kleine Frucht begann, als Talkshow-Queen Oprah Winfrey die Açaí-Beere in ihrer Show als das neue Superfood vorstellte und aus dem Schwärmen nicht mehr rauskam: Gesund soll sie sein, Falten reduzieren und auch noch schlank machen. Ob die südamerikanische Superbeere uns nun wirklich in Supermodels verwandelt, sei mal dahingestellt. Fakt aber ist: Supergesund ist sie tatsächlich, denn sie punktet mit einem hohen Gehalt an den ungesättigten Fettsäuren Öl- und Linolsäure – echt ungewöhnlich für eine Frucht! Überraschend ist auch ihr Geschmack: Gerade bei europäischen Geschmacksnerven sorgt das erdig-nussige Aroma für ein unerwartetes Wow-Erlebnis.

Wer aber nicht gerade in den Regenwäldern des Amazonas unterwegs ist, kommt nicht so leicht an frische Açaí-Beeren heran, denn außerhalb Südamerikas sind sie kaum erhältlich. Und trotzdem boomt auch in Deutschland der Markt an Açaí-Produkten: Bei uns gibt es die Beere in verarbeiteter Form als Pulver oder das Fruchtfleisch als Püree. Letzteres wird häufig tiefgefroren, damit die gesunden Inhaltsstoffe besonders gut erhalten bleiben. Das Tiefkühlpüree macht sich übrigens auch hervorragend in unserem leckeren Açaí-Chia-Pudding. Der cremig-fruchtige Mix steckt voller Antioxidantien, gesunder Fette und Ballaststoffe, hat gerade mal 330 Kalorien und macht trotzdem satt. Ach und noch ein letzter Tipp für alle, die ihren Freunden den Açaí-Chia-Pudding servieren wollen, ohne sich zu blamieren: Er wird nicht „Akai“-Pudding ausgesprochen, sondern „Assa-i“-Pudding. Und jetzt: Guten Hunger!



AÇAÍ-CHIA-PUDDING

Der cremig-fruchtige Mix macht sich super als leichtes Frühstück oder als Dessert.

Für den Chia-Pudding:

50 g Chia-Samen
180 ml Reismilch
½ TL Vanillepulver

Für die Açaí-Schicht:

1 Banane
70 g TK-Açaí-Püree
100 ml Reismilch
170 g TK-Waldbeerenmix
1 EL Kokosflocken

1 Für den Chia-Pudding die Chia-Samen mit Reismilch und Vanillepulver verrühren, 2 bis 3 Stunden quellen lassen oder über Nacht in den Kühlschrank stellen.

2 Für die Açaí-Schicht die Banane, das Fruchtpüree und die Reismilch mixen, bis eine smoothieartige, aber etwas dickflüssigere Masse entsteht.

3 Chia-Pudding und Açaí-Püree abwechselnd in 2 Gläser schichten. TK-Beeren auftauen und darauf platzieren. Mit Kokosflocken verzieren: Bon Appetit!

Insgesamt 330 Kalorien



KENNEN SIE DIE SCHON?



Zu Pulver vermahlen ist die Beere besonders lange haltbar. Es färbt Joghurt, Quark und Smoothies lila bis rot.

AÇAÍ-PULVER von **VIVANUTRIA**, 500 g um 10 Euro



Das Püree wird direkt in Brasilien verarbeitet, wodurch die Inhaltsstoffe perfekt erhalten bleiben.

AÇAÍ-PÜREE von **FINE FRUITS CLUB**, 4 x 100 g um 6 Euro



Vitaminbombe: Neben den gesunden Açaí-Beeren stecken in diesem Smoothie 6 weitere Fruchtarten.

AÇAÍ-SMOOTHIE von **INNOCENT**, 250 ml um 1,80 Euro