Frühstück / Süßes / Glutenfrei / Kinder / Super Food / Vegan /

Schoko-Chia-Pudding und ein Ghana-Reisebericht

Ist es wirklich schon wieder März?? Ich habe das Gefühl, das Jahr hätte gerade erst angefangen und irgendwie habe ich noch immer nicht so richtig meinen Groove wiedergefunden. Was damit zusammenhängen dürfte, dass ich zum Anfang des Jahres nach Ghana gereist und anschließend direkt in den Skiurlaub in die Schweiz abgedampft bin. Ich will mich also nicht beklagen – denn ich hatte einen wahnsinnig tollen Start in das neue Jahr! Wer mir auf Instagram folgt, hat schon ein paar Einblicke in meine Ghana-Reise bekommen und meine Begeisterung sicherlich gespürt. Für alle anderen – Ghana war fantastisch!

Vor dem Abflug war ich super aufgeregt. Ich hatte keine wirkliche Vorstellung was mich in diesem Land erwarten würde. Ich war für alles bereit, auf alles vorbereitet und trotzdem gab es einige unerwartete Überraschungen für mich. Was ich dort alles erleben durfte, war einmalig und fernab von meiner Vorstellungskraft. Dieses Land hat so viele Gesichter. Teilweise gefühlt so hinter dem Berg und dann wieder so fortschrittlich. Teilweise die dreckigsten Ecken und dann wieder paradiesische Zustände. Wir sind in in der Hauptstadt Accra gelandet und haben dort 2 Nächte verbracht. Mein erster richtiger Kulturschock traf mich direkt an Tag 1 – auf dem Food Market von Accra. Verwinkelte, kleine Gassen die einem wie ein Labyrinth erscheinen. Sie ziehen Dich immer weiter in das Innere des Marktes, bis man (oder zumindest ich) komplett die Orientierung verloren hat. Um einen herum die wildesten Dinge – z.B. getrocknete Flughunde… Es war beeindruckend und schockierend zugleich. Nach diesem Marktbesuch musste ich mich erstmal eine Stunde akklimatisieren, bevor wir wieder losziehen konnten. Diesmal zum Culture Market. Von da an ging es bergauf! Alles wurde nur noch schöner, ich immer begeisteter und wie ein Schwamm der alles aufsaugt.

Nach Akkra ging es in den kleinen Ort Suhum. Dort haben wir eine Kakaofarm besucht. Wir durften sehen, wie die Familie des Bauern lebt den wir besucht haben, wie sie ihren Kakao anbauen, wie sie ihn trocknen und was anschließend damit passiert. Die Kakaonibs von diesem Chia-Pudding, sind übrigens aus Suhum – die besten Nibs die ich jemals hatte! So schokoladig und aromatisch – es ist wirklich der Wahnsinn! Wer interessiert ist, genau diesen Kakao zu testen, der bekommt ihn über Barbara Krönner von der Schokoladenmanufaktur in Murnau. Sie haben uns auf der Reise begleitet, sind echte Schokoladenexperten und arbeiten gerade daran, zukünftig mit Ghana-Kakao ihre Schokoladen herzustellen. Für mich als Food-Begeisterte Öko-Tante alles super spannend. Aber damit nicht genug, wir durften den König der Ashanti treffen (was für eine Ehre!!), eine Schule besuchen, bei der wir mit so viel Liebe und Freude in Empfang genommen worden sind, an einem Gottesdienst durften wir teilnehmen und zu guter Letzt durften wir einige traditionelle Rituale und Feste miterleben.

Nach all den beeindruckenden und tollen Erlebnissen sind wir schlussendlich im Paradies angekommen. In Ankobra Beach! Als wir dort angekommen sind, ist alles von mir abgefallen. Die Anlage liegt direkt an einem wunderschönen Sandstrand. Man sitzt am rauschenden Meer, schlürft seinen Drink durch einen Bambusstrohhalm und isst das Fleisch einer frischen Kokosnuss. So hatte ich mir Ghana kein bisschen vorgestellt und die Zeit davor auch nicht erlebt. Übernachtet haben wir in kleinen Bungalows, mit dem Meer vor der Tür. Nachdem ich mit dem Essen während dieser Reise etwas vorsichtig gewesen bin und mich lieber auf durchgegarte Nahrung konzentriert hatte, konnte ich hier alles voll und ganz genießen. Denn in Ankrobra Beach wird so gut wie alles selbst angebaut – ohne Pestizide! Salat, Gemüse und Obst kommen aus dem anliegenden Garten. Für mich ein Träumchen. Wir hatten alle eine wahnsinnig gute Zeit und konnten dort noch 3 Tage die Seele baumeln lassen, bevor wir uns wieder auf die Rückreise begeben mussten. Irgendwie war die Zeit dort viel zu kurz und ich bin mir sicher, es gibt noch weitaus mehr zu entdecken! Ich werde definitiv wiederkommen!

Und nun zum Schoko-Chia-Pudding. Cremig, süß, schokoladig. Voll unser Ding und super einfach zubereitet. Neulich erst wurde ich gefragt, welches meine liebsten Frühstücke zum Mitnehmen sind. Dazu gehört neben Overnight Oats (das Rezept findet Ihr in meinem Buch) definitiv der Chia-Oudding. Ob mit oder ohne Schokolade ist jedem selbst überlassen. Aber ich als Süßmolch und bekennender Schokoladen-Süchtling würde mich im Zweifel immer hierfür entscheiden.

????

Zutaten für 1 Portion

- 200 ml - Pflanzenmilch
- 2 TL - Kakaopulver, stark entölt
- 0.5 TL - Zimt
- 1 - Datteln, entkernt
- 3 EL - Chia-Samen

Zubereitung:

1. Die Milch zusammen mit dem Kakao, Zimt und der Dattel in einen Mixer geben und mixen bis eine homogene Masse entstanden ist.
2. Die Schoko-Milch über die Chia-Samen geben und gut verrühren. 3 Minuten setzen lassen und nochmal durchrühren. Den Vorgang 2-3 mal wiederholen. Ansonsten klumpen die Samen und der Pudding wird nicht cremig.
3. Nun am besten 4 Stunden quellen lassen.
4. Mit Kakaonibs und frischen Früchten servieren.

Viel Spaß & Guten Appetit,
Eure Julia