

## REZEPTTIPP

### Chia-Pudding mit Himbeerpüree und Plose Mineralwasser Naturale



#### Zutaten für 4 Portionen:

- 60 g + 10 g Chia-Samen
- **200 ml + 50 ml Plose Mineralwasser Naturale**
- 200 ml Kokosdrink
- 1 TL Agavendicksaft
- 125 g Himbeeren + frische Himbeeren zum Garnieren
- 400 g Kokosjoghurt
- Gepuffte Quinoa zum Garnieren

#### Zubereitung:

1. Für den Chia-Pudding 60 g Chia-Samen mit 200 ml Plose Mineralwasser Naturale, 200 ml Kokosdrink und 1 TL Agavendicksaft in eine kleine Rührschüssel geben und mit einem Schneebesen verrühren. Anschließend für 15 Minuten im Kühlschrank quellen lassen.
2. In der Zwischenzeit 10 g Chia-Samen mit 50 ml Plose Mineralwasser Naturale und 125 g Himbeeren pürieren.
3. Jetzt den Chia-Pudding noch einmal sorgfältig umrühren, sodass sich keine Klümpchen bilden.
4. Chia-Pudding und Chia-Himbeerpüree für weitere 30 Minuten zum Quellen in den Kühlschrank geben. Dann mit Kokosjoghurt schichtweise auf 4 Gläser verteilen. Für eine festere Konsistenz können die Chia-Gläschen jetzt für weitere Stunden oder über Nacht in den Kühlschrank gegeben werden. Alternativ direkt mit frischen Himbeeren und gepuffter Quinoa garnieren und servieren.

## Bildmaterial



*Bildunterschrift: Chia-Parfait mit Himbeerpüree und dem Plose Mineralwasser Naturale (Quelle: Plose Quelle AG)*

---

## Plose Quelle AG

Das Familienunternehmen aus Brixen vertreibt seit über 60 Jahren erfolgreich natürliches Mineralwasser aus dem alpinen Hochgebirge Südtirols. Die Geschichte der Plose Quelle AG begann bereits im Jahr 1952, als der Weinhändler Josef Fellin eine Lebensmittelmesse in Parma/Italien besuchte, wo er an einem Kongress über die Einflüsse von Mineralwasser auf den menschlichen Organismus teilnahm. Fellin erinnerte sich, dass bereits 1913 das Wasser aus den Plose-Quellen oberhalb von Brixen untersucht und als hervorragend eingestuft worden war. Überzeugt von den Eigenschaften, füllte Fellin 1957 erstmals das Wasser in Flaschen ab. Die Plose Quelle AG ist bis heute im Besitz der Familie Fellin; sie betreibt ein modernes Produktionswerk in Brixen, das die Abfüllung des geschätzten Mineralwassers nur nach den strengsten hygienischen Vorschriften erlaubt und somit die Reinheit des Wassers und der anderen Produkte aus dem Hause Plose garantiert. Plose-Produkte sind in Italien, Deutschland und vielen anderen europäischen Ländern erhältlich.

## Partner des DZVhÄ



Seit Anfang 2009 kooperiert die Plose Quelle AG mit dem DZVhÄ und pflegt den aktiven Dialog mit deutschen Homöopathen. Gemeinsam mit dem DZVhÄ informiert Plose mittels verschiedener Aktionen homöopathische Ärzte über die positive Wirkung von mineralienarmem Wasser im Rahmen einer homöopathischen Behandlung.

**Weiterführende Informationen finden Sie unter [www.acquaplose.com/de](http://www.acquaplose.com/de).**

---

## Weitere Informationen und Bildmaterial können Sie gerne anfordern bei:

kommunikation.pur GmbH, Kerstin Weber, Sendlinger Straße 31, 80331 München,  
Telefon: 089.23 23 63 42, Fax: 089.23 23 63 51, [plose@kommunikationpur.com](mailto:plose@kommunikationpur.com)