



Schoko-Chia-Pudding

Zutaten für 2 Portionen

Für den Schoko-Chia-Pudding

- 100 g frische oder gefrorene Beeren

Weitere Zutaten und Gewürze

- 3 EL Chiasamen
- 1 EL rohes Kakaopulver
- 300 ml Mandelmilch
- 3 EL Yaconsirup (alternativ Kokosblütenzucker)
- 2 EL Mandelmus
- 1/2 TL Zimt
- 1/2 TL Vanillepulver

Zubereitung

- Vorbereitungszeit ca. 10 Minuten
- Koch-/Backzeit ca. 2 Minuten
- Zieh-/Ruhezeit ca. 8 Stunden

Vermischen Sie alle Zutaten für den Schoko-Chia-Pudding, bis auf die Beeren, gut miteinander und lassen Sie die Mischung über Nacht im Kühlschrank quellen. Am Folgetag geben Sie die aufgetauten Beeren dazu.

Tipp: Sie können natürlich auch eine grössere Menge des Puddings herstellen, denn er kann bis zu fünf Tage im Kühlschrank aufbewahrt werden und jeden Tag einen anderen Snack bereichern, z. B. ein basisches Müsli oder einen Obstsalat.

Nährwerte pro Portion

- Kalorien: 218 kcal
- Kohlenhydrate: 15 g
- Eiweiss: 6 g
- Fett: 14 g