

CHIA PUDDING



ZUTATEN FÜR 2 PORTION:

- 60g Chia-Samen
- 500ml Mandeldrink
- 2 TL Ahornsirup
- Vanille n.B.
- 50g Himbeeren
- 25g Walnüsse oder andere Deko

ZUBEREITUNG

- Die Chia-Samen gut mit der Kokosmilch, dem Ahornsirup & der Vanille verrühren.
- In zwei Gläser oder Schüsseln füllen und mindestens 30 Minuten quellen lassen (je länger, desto fester wird der Pudding später).
- Aus dem Kühlschrank nehmen und mit den Beeren & den Nüssen dekorieren.
- Schmecken lassen!

NÄHRWERTE

Pro Portion
Kalorien: 249 kcal
Kohlenhydrate: 20 g
Fett: 16,2 g
Eiweiß: 7 g