Chia-Pudding mit Granatapfel

Zeit gesamt
8h 10min

Zubereitungszeit
10min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Kokosnussmilch	500 ml
Honig	1 EL
Chia-Samen	30 g
Granatapfel	2 St.
Minze, frisch	5 g

Zubereitung

Küchenutensilien

kleine Schüssel

1. In einer Schüssel Kokosmilch, Honig und Chia-Samen vermischen. Über Nacht im Kühlschrank stehen lassen.

2. Granatapfel halbieren und mithilfe eines Löffels durch Klopfen Kerne von der Schale lösen. Minze waschen und Spitzen abzupfen.

3. Den fertigen Pudding in Gläser füllen, mit Granatapfelkernen bestreuen und mit Minze garnieren.

Viel Freude beim Genießen!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	348 kcal
Kohlenhydrate	32 g
Eiweiß	4 g
Ballaststoffe	4 g
Fette	24 g