



Chia-Pudding mit Heidelbeeren

 Dauer
10 min.

 Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Chia-Samen	80 g
Blaubeeren	200 g
Milch	800 ml

Zubereitung

Achtung dieses Rezept sollten sie einen Nacht vor Verzehr vorbereiten. Die Chiasamen auf 4 Gläser verteilen und mit Milch aufgießen. Über Nacht im Kühlschrank quellen lassen.

Blaubeeren waschen und abtropfen lassen. Blaubeeren auf den Chiapudding geben und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	243 kcal		
Kohlenhydrate	25 g	Ballaststoff	8 g
Eiweiß	10 g	Fette	13 g