Chia-Pudding mit Himbeeren

Zeit gesamt
8h 10min

Zubereitungszeit
10min

Schwierigkeit
Einfach

Zutaten

für 4 Portionen

Kokosnussmilch	400 ml
Honig	1 TL
Chia-Samen	20 g
Himbeeren, frisch	200 g
Minze, frisch	5 g

Zubereitung

1. Die Kokosmilch in Gläser oder Becher verteilen. Honig und Chia-Samen hinzufügen und über Nacht abgedeckt in den Kühlschrank stellen.

2. Am nächsten Morgen Himbeeren waschen und trocknen. Minze waschen, trocken schütteln und Blätter zupfen. Fertigen Chia-Pudding mit Himbeeren und Minze servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	215 kcal
Kohlenhydrate	10 g
Eiweiß	2 g
Ballaststoffe	5 g
Fette	18 g