



Chia-Pudding mit Himbeeren

 Dauer
5 min.

 Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

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

Zubereitung

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

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	12 g	Ballaststoffe	5 g
Eiweiß	2 g	Fette	18 g