



# Chia-Pudding mit Kiwi

 Dauer  
10 min.

 Schwierigkeit  
Einfach

## Zutaten

für 4 Portionen

|                |             |
|----------------|-------------|
| Chia-Samen     | 80 g        |
| Honig          | 1 Esslöffel |
| Joghurt, natur | 500 g       |
| Kiwi           | 4 St.       |
| Minze, frisch  | 20 g        |



## Zubereitung

In einer Schüssel Chia-Samen mit Honig und Joghurt verrühren und über Nacht bzw. ca. 4 Stunden kalt stellen.

Kiwi waschen, schälen und grob würfeln. Minze waschen, trocken schütteln und Blätter von den Stielen zupfen. In einem Gefäß Kiwi und Minze mit Honig und 2-3 EL Wasser fein pürieren.

Chia-Pudding auf Schälchen verteilen, Kiwi-Minz-Püree darauf verteilen und servieren.

Guten Appetit!

## Nährwerte (pro Portion)

|                |          |              |     |
|----------------|----------|--------------|-----|
| Kaloriengehalt | 248 kcal |              |     |
| Kohlenhydrate  | 28 g     | Ballaststoff | 9 g |
| Eiweiß         | 17 g     | Fette        | 9 g |