




Chia-Pudding mit Kiwi

 Zeit gesamt
8h 10min

 Zubereitungszeit
10min

 Schwierigkeit
Einfach




Zutaten

für 4 Portionen

Chia-Samen	80 g
Honig	2 TL
Joghurt, natur	500 g
Kiwi	4 St.
Minze, frisch	20 g

Zubereitung

 Küchenutensilien
mittlere Schüssel

1. Achtung!

Dieses Rezept sollten Sie eine Nacht vor Verzehr vorbereiten.

In einer Schüssel Chia-Samen mit 1 TL Honig und Joghurt verrühren und über Nacht bzw. mind. 6 Stunden kalt stellen.

2. Kiwis waschen, schälen und grob würfeln. Minze waschen, trocken schütteln und Blätter von den Stielen zupfen. In einem Gefäß Kiwis und Minze mit 1 TL Honig und 2–3 EL Wasser fein pürieren.

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

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	240 kcal		
Kohlenhydrate	25 g	Ballaststoffe	9 g
Eiweiß	17 g	Fette	9 g