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	17 g
Eiweiß	17 g
Ballaststoffe	9 g
Fette	9 g