




Chia-Pudding mit Kiwimus

 Zeit gesamt
8h 10min

 Zubereitungszeit
10min

 Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Kokosnussmilch	500 ml
Honig	1 EL
Chia-Samen	30 g
Kiwi	4 St.
Mandelblättchen	2 EL

Zubereitung

 Küchenutensilien

kleine Schüssel, hohes Gefäß, Pürierstab

1. In einer Schüssel Kokosmilch, Honig und Chia-Samen vermengen. Über Nacht im Kühlschrank stehen lassen.
2. Kiwi schälen, grob würfeln und in einem hohen Gefäß Kiwi fein pürieren. Das Mus auf Gläser verteilen.
3. Chia-Pudding auf die Gläser verteilen, mit Mandelblättchen garnieren und servieren.

Viel Freude beim Genießen!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	307 kcal		
Kohlenhydrate	20 g	Ballaststoffe	5 g
Eiweiß	3 g	Fette	25 g