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.
Mandeln, gehobelt	2 EL

Zubereitung

Küchenutensilien

kleine Schüssel, hohes Gefäß, SILVERCREST Stabmixer/ 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	17 g
Eiweiß	4 g
Ballaststoffe	5 g
Fette	25 g