



Chia-Zimt-Pudding mit karamellisierten Pflaumen

Zeit gesamt
🕒 8h 10min

Zubereitungszeit
🕒 10min

Schwierigkeit
👩‍🍳 Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

| | |
|----------------|--------|
| Chia-Samen | 80 g |
| Joghurt, natur | 500 g |
| Honig | 2 EL |
| Zimt | |
| Pflaumen | 10 St. |
| Butter | 1 EL |

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel

1. In einer Schüssel Chia-Samen mit Joghurt, 1 EL Honig und einer Prise Zimt verrühren und über Nacht im Kühlschrank quellen lassen.
2. Am nächsten Morgen Pflaumen waschen, je nach Größe halbieren oder vierteln und die Kerne entfernen. 1 EL Butter in einer Pfanne auf mittlerer bis hoher Stufe schmelzen. Pflaumen zugeben und 1–2 Min. anbraten. Dann 1 EL Honig zugeben und die Pflaumen unter gelegentlichem Schwenken 2–3 Min. leicht karamellisieren.
3. Chia-Zimt-Pudding auf Schälchen verteilen und mit karamellisierten Pflaumen servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

| | |
|----------------|----------|
| Kaloriengehalt | 348 kcal |
| Kohlenhydrate | 39 g |
| Eiweiß | 18 g |
| Ballaststoffe | 10 g |
| Fette | 12 g |