



# Chia-Zimt-Pudding mit Pflaume

 Dauer  
10 min.

 Schwierigkeit  
Einfach



## Zutaten

für 4 Portionen

Chia-Samen	80 g
Joghurt, natur	500 g
Honig	1 Esslöffel
Zimt	
Pflaumen	10 St.

## Zubereitung

In einer Schüssel Chia-Samen mit Joghurt, Honig und Zimt vermengen und über Nacht im Kühlschrank quellen lassen.

Am nächsten morgen Pflaumen waschen, halbieren und Kern entfernen. Chia-Zimt-Pudding auf Schälchen verteilen und mit Pflaumen servieren.

Guten Appetit!

## Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	319 kcal		
Kohlenhydrate	46 g	Ballaststoff	11 g
Eiweiß	18 g	Fette	9 g