



Chia-Zimt-Pudding mit Pflaume

Zeit gesamt
8h 10min

Zubereitungszeit
10min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Chia-Samen	80 g
Joghurt, natur	500 g
Honig	1 EL
Zimt	
<u>Pflaumen</u>	<u>10 St.</u>

Zubereitung

 Küchenutensilien

mittlere Schüssel

1. In einer Schüssel Chia-Samen mit Joghurt, Honig und einer Prise Zimt vermengen und über Nacht im Kühlschrank quellen lassen.
2. 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	314 kcal		
Kohlenhydrate	37 g	Ballaststoffe	10 g
Eiweiß	18 g	Fette	9 g