



Chia-Pudding



Zutaten für 4 Portionen

Für den Chia-Pudding:

120 g Chia-Samen

1 l Schafmilch

Deko:

1 Apfel

Himbeeren

Trockenfrüchte z.B. Gojibeeren, Maulbeeren,...



Zubereitung

Chiasamen mit dem Schneebesen in die Schafmilch einrühren.

Den Chiapudding mindestens 30 Minuten, besser über Nacht im Kühlschrank quellen lassen.

Den Apfel in kleine Würfel schneiden, Himbeeren waschen und abtrocknen, Trockenfrüchte grob hacken. Chiapudding in Gläser füllen und mit den Früchten toppen.

Vorbereitung: mind. 30 Minuten bzw. über Nacht

Zubereitung: 5 Minuten

Schwierigkeitsgrad: simpel

Guten Appetit 😊

Unser Tipp:

Chia-Pudding ist auch ein super gesundes Frühstück für deinen perfekten Start in den Tag!