Fruchtiger Chia-Pudding mit Himbeeren

Der fruchtige Chia-Pudding mit Himbeeren ist ein gesundes und köstliches Frühstücks-Rezept. Vielen genießen den einfachen Snack auch zwischendurch im Büro.

Verfasser: kochrezepte.at

Arbeitszeit: 5 min

Ruhezeit: 60 min

Gesamtzeit: 1,1 h



Zutaten

2 EL	Chia-Samen
100 ml	Mandelmilch
200 ml	Naturjoghurts fettarm
2 EL	frische Himbeeren
Nach Belieben	Ahornsirup

Zubereitung

1. Für den fruchtigen **Chia-Pudding mit Himbeeren** die Chia-Samen in die Mandelmilch geben, verrühren und mindestens 1 Stunde quellen lassen. Die Samen können aus über Nacht eingeweicht bleiben.

2. Das fettarme Naturjoghurt unterrühren, je nach Belieben mit Ahornsirup süßen und mit den frischen Himbeeren garnieren.

Tipp

Sollte der Pudding zu flüssig sein, einfach Haferflocken unterrühren. Anstelle von Mandelmilch kann jede andere Milch verwendet werden.