

Cashew-Kokos-Nicecream mit Chia-Pudding

VORBEREITEN

60
Min.

ZUBEREITEN

10
Min.

NIVEAU



Zutaten für 1 Portion

Für den Chia Pudding

1 Esslöffel Chia Samen
120 ml Mandelmilch
1 Esslöffel Kokosraspeln
1 Teelöffel Stevia (alternativ 1 Esslöffel Honig)

Für das Eis

2 gefrorene Bananen
120 ml Kokoswasser
15 geröstete Cashewkerne
1 Teelöffel Stevia (alternativ 1 Esslöffel Honig)

Für das Topping

1 Handvoll Blaubeeren
1 Handvoll Cashewkerne

Besonderes Zubehör

Hochleistungsmixer

nährhaften Kokos-Chia Pudding schmiegt. Dazu landen ein paar fruchtig süße Blaubeeren auf dem eiskalten Becher, voller Energie für den Tag. Willkommen im Frühstücks-Himmel.

Für den perfekten Frühstücks-Becher, hier noch ein paar Tipps zur Zubereitung von Chia-Pudding.

- 1 -

Für den Chia Pudding alle Zutaten mit den Samen mischen. Für mindestens 1 Stunde kaltstellen und ziehen lassen.

- 2 -

Für die Nicecream gefrorene Bananen mit übrigen Eiszutaten in einen Hochleistungsmixer geben und mixen, bis das Eis eine cremige Konsistenz annimmt.

- 3 -

Die Hälfte des Eises in ein Dessert-Glas füllen. Chia Pudding und Blaubeeren darauf schichten. Mit übriger Eiscreme bedecken. Mit Blaubeeren und Cashewkernen garnieren.

Die perfekte **Frühstücks-Kombination**, von der alle süßen Schleckermäulchen bis heute geträumt haben, wird wahr: kühle **Cashew-Kokos-Nicecream** und cremiger Chia Pudding treffen in einem Glas aufeinander. Gefrorene Bananen werden mit gerösteten Cashews zur erfrischenden Nicecream, die sich cremig an den