

Chia-Pudding mit Feige, Mandelmus und Pistazien

RUHEN

30
Min.

ZUBEREITEN

10
Min.

NIVEAU



mindestens 30 Minuten kaltstellen.

- 2 -

Für das Topping Feige waschen, Stielende abschneiden und mit einem scharfen Messer achteln.

- 3 -

Chia-Pudding gut durchrühren und Soja-Joghurtalternative darauf verteilen. Mit Quinoa und Pistazien bestreuen, mit Feige toppen und mit Mandelmus garnieren.

Zutaten für 1 Portion

Für den Chia-Pudding

20 g Chia-Samen

125 ml Alpro Mandeldrink Ungesüßt

Für das Topping

2 Esslöffel Alpro Soja-Joghurtalternative Ungesüßt

1 Esslöffel gepuffter Quinoa

3 Esslöffel gehackte Pistazien

1 Feige

1 Esslöffel Mandelmus

Das Beste an Chia-Pudding? Er macht sich quasi von allein. Die kleinen dunklen Samen morgens schnell anrühren, kaltstellen und Morgenroutine erledigen. Den fertigen Pudding gut durchrühren, mit frischen Lieblingszutaten toppen und dann ganz entspannt löffeln. Mit ungesüßtem Mandeldrink als Basis und frischen Feigen obendrauf, wird das extra einfache Frühstück auch extra cremig und extra fruchtig.

- 1 -

Für den Chia-Pudding Chia-Samen und Mandeldrink in einer Schüssel oder einem Glas gut verrühren. Für