

Chia-Pudding mit Erdnussbutter und Marmelade

VORBEREITEN

12
Std.

ZUBEREITEN

5
Min.

NIVEAU



Zutaten für 4 Portionen

250 ml Milch
150 g griechischer Joghurt
40 g Chia-Samen
2 Esslöffel Honig
2 Esslöffel Erdbeermarmelade
2 Esslöffel Erdnüsse
8 Teelöffel Erdnussbutter

Du liebst die Kombination aus süß und salzig? Dann probier's mal mit **Chia-Pudding mit Erdnussbutter und Marmelade!** Das schmeckt nicht nur als Snack für zwischendurch, sondern macht auch zum Frühstück ordentlich was her. **Chia-Samen**, **Milch** und **griechischer Joghurt** vereinen sich zu einem cremigen Pudding und erfreuen sich über das farbenfrohe Topping aus Erdnussbutter und Marmelade. Und das Beste: Dein Chia-Pudding mit Erdnussbutter ist **in 5 Minuten fertig**, denn die Powersamen quellen über Nacht. Lust auf noch mehr schnell gemachte Frühstücksvarianten? Dann sind Overnight Oats perfekt für dich.

- 1 -

Milch, griechischen Joghurt und Honig vermischen und Chia-Samen unterrühren. Über Nacht kaltstellen und quellen lassen.

- 2 -

Erdnussbutter in der Mikrowelle ca. 20 Sekunden erhitzen, sodass sie warm und flüssig wird.

- 3 -

Chia-Pudding durchrühren. Glas mit einer Schicht Chia-Pudding füllen und je 2 TL Erdnussbutter und ½ EL Erdbeermarmelade darauf verteilen. Einmachgläser mit Chia-Pudding auffüllen und mit einer weiteren Schicht aus 2 TL Erdnussbutter und ½ EL Erdbeermarmelade abschließen.

- 4 -

Chia-Pudding mit Erdnüssen garnieren.