

Fruchtiger Chia-Pudding mit Himbeeren und Limette

VORBEREITEN

120
Min.

ZUBEREITEN

5
Min.

NIVEAU



Chia-Pudding durchrühren, auf Gläser verteilen und mit den restlichen Himbeeren garnieren.

Zutaten für 4 Portionen

250 g Griechischer Joghurt
240 ml Kokosnussmilch
1 Esslöffel Limettenabrieb
2 Esslöffel Limettensaft
1 1/2 Esslöffel Honig
50 g Chia-Samen
200 g Himbeeren

Was ist gesund, schmeckt fruchtig-frisch und macht lange satt? Genau! Chia-Pudding mit einem Hauch Limette und frischen Himbeeren. Die kleinen Körner quellen über Nacht in Kokosmilch und griechischem Joghurt und sind am nächsten Morgen sofort bereit, um gelöffelt zu werden.

- 1 -

125 g Himbeeren mit einer Gabel zerdrücken und mit griechischem Joghurt, Kokosnussmilch, Limettenabrieb und -saft und Honig vermischen. Chia-Samen unterrühren und über Nacht kaltstellen.

- 2 -