

CHIA-ERDBEER-PUDDING



Ein leichter Sattmacher am Morgen oder für einen Snack zwischendurch ist ein akkurater Chia-Pudding. Chiasamen liefern viele wertvolle Omega-3-Fettsäuren und außerdem hält der hohe Ballaststoffgehalt der Chiasamen lange satt. Die Superfoods geben extra Power!

Zutaten für 1 Portion:

- ★ 350 ml Reisdrink
- ★ 5 EL Kokosjoghurt
- ★ 1 EL Mandelmus
- ★ 3 EL Chiasamen
- ★ 1 TL Macapulver
- ★ 1 TL Zimt
- ★ 1 TL Gerstengraspulver
- ★ 1 EL Kokosraspel
- ★ 1 EL gehackte Mandeln
- ★ 1 EL Haferflocken
- ★ 4 große Erdbeeren

T PROFITIPP

Du kannst anstelle von Erdbeeren auch andere Beeren verwenden.

Zubereitung:

Verrühre Reisdrink, Kokosjoghurt, Mandelmus.

Rühre die Chiasamen unter und lass das Ganze 10 Minuten stehen. Dann rührst du Maca, Zimt, Gerstengraspulver, Kokosraspel, Mandeln und Haferflocken unter.

Lass die Mischung mindestens 30 Minuten, besser über Nacht stehen.

Schneide die Erdbeeren in kleine Stückchen und mische sie vor dem Verzehr unter.

FERTIG! GUTEN APPETIT!

Du willst mehr? Dann komm in meine Facebookgruppe – dort tauscht unsere tolle Community sich aus über Rezepte & hilfreiche Tipps:
WOHLFÜHLEN MIT ALLTAGSTAUGLICHER GESUNDER ERNÄHRUNG