

CHIA-MACA-KOKOS-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 Mandeldrink
- ★ 1 EL Mandelmus
- ★ 3 EL Kokosjoghurt
- ★ 1 Vanilleschote
- ★ 3 EL Chiasamen
- ★ 1 TL Macapulver
- ★ 1 TL Koawach Vanille (alternativ Kakaopulver) – bei HIT weglassen
- ★ 1 TL Gerstengraspulver
- ★ 3 EL Beeren (evtl. TK)

T PROFITIPP

Du kannst anstatt Mandeldrink und Mandelmus auch auf Cashew oder Haselnuss ausweichen.

Zubereitung:

Verrühre Mandeldrink, Mandelmus, Kokosjoghurt und das Mark der Vanilleschote.

Rühre die Chiasamen unter und lass das Ganze 10 Minuten stehen. Dann rührst du Maca, Koawach und Gerstengraspulver unter.

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

Du kannst zum Verzehr frische oder Tiefkühlbeeren über den Chicapudding geben.

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