



 Dessert

Chia-Pudding

mit Himbeeren

 35 min Kochzeit

 324 kcal pro Portion

•• Leicht

 International

 Vegan



Zutaten

4 Portionen

8 EL Chiasamen

250 ml Mandelmilch

250 g Himbeeren (TK oder frisch)

8 EL Soja-Vanille-Joghurt

8 TL Kokosblütenzucker

Zubereitung

- 1 In jede Dessertschale 2 EL Chiasamen geben, die Mandelmilch gleichmäßig darüber verteilen und jeweils sehr gut unterrühren und vermischen. 30 bis 40 Minuten zum Quellen in den Kühlschrank stellen.
- 2 In der Zwischenzeit die frischen Himbeeren waschen bzw. die tiefgekühlten Himbeeren in der Mikrowelle oder im Topf auftauen lassen. Pro Portion 5 bis 10 schöne Früchte beiseitelegen, den Rest pürieren.
- 3 Die pürierten Himbeeren auf die Schälchen verteilen und darüber je eine Schicht Soja-Joghurt geben. Jeweils 2 TL Kokosblütenzucker darüberstreuen und zum Abschluss mit den zur Seite gelegten Himbeeren garnieren.

Nährwerte

	pro 100g	pro Portion
Brennwert	0kJ /0kcal	1.356kJ /324kcal
Fett	0g	12g
davon gesättigte Fettsäuren	0g	0g
Kohlenhydrate	0g	45g
davon Zucker	0g	0g
Eiweiß	0g	8g
Salz	0g	0g