

CHIA PUDDING LOW CARB

Portionen: 1 Glas

Zubereitungszeit: 10 Minuten

Kühlzeit: 30 Minuten



ZUTATEN

- 4 EL Chia-Samen
- 400 ml Wasser
- 1 Handvoll Heidelbeeren
- 1 EL gefriergetrocknete Erdbeerscheiben
- 1 EL Haselnussmus
- 1 EL Kokosflocken
- 1/2 TL Zimt
- 1/4 TL Bourbon Vanille, gemahlen

ZUBEREITUNG

1. Chia-Samen mit Wasser anrühren und für 30 Minuten quellen lassen. Für eine cremigere Konsistenz über Nacht quellen lassen.
2. Chia-Pudding in ein Glas füllen und anschließend Heidelbeeren und gefriergetrocknete Erdbeerscheiben hinzugeben.
3. Abschließend Kokosflocken, Haselnussmus, Zimt und Vanille hinzugeben.

NOTIZ:

Chia-Samen sind reich an Omega-3-Fettsäuren und eignen sich als vegane Proteinquelle. Beeren enthalten im Vergleich zu anderen Obstsorten wenig Fruktose. Rohkostqualität.