



Chia-Pudding mit Haferflocken, Banane und Erdnussbutter

Zeit gesamt
🕒 8h 10min

Zubereitungszeit
🕒 10min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Milch	500 ml
Chia-Samen	20 g
Haferflocken, kernig	4 EL
Wasser	600 ml
Bananen	2 St.
Erdnussbutter	4 TL
Honig	4 TL

Zubereitung



Küchenutensilien

kleiner Topf

1. In einem Topf Milch aufkochen. In einer Schüssel Chia-Samen mit heißer Milch übergießen und über Nacht im Kühlschrank stehen lassen.
2. In einem Topf Haferflocken mit Wasser auf mittlerer Stufe ca. 3 Min. kochen und abkühlen lassen. Haferflocken zu den Chia-Samen geben und vermischen. Bananen schälen und in Scheiben schneiden.
3. Chia-Samen in ein Glas geben. Mit Erdnussbutter, Honig und Banane garnieren und servieren.

Viel Freude beim Genießen!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	267 kcal
Kohlenhydrate	38 g
Eiweiß	8 g
Ballaststoffe	5 g
Fette	9 g