



Chia-Pudding mit Heidelbeeren

Zeit gesamt
8h 5min

Zubereitungszeit
5min

Schwierigkeit
Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Chia-Samen	80 g
Milch	800 ml
Heidelbeeren, frisch	200 g

Zubereitung

1. Achtung!

Dieses Rezept sollten Sie eine Nacht vor Verzehr vorbereiten.

Auf 4 Gläser je 20 g Chia-Samen verteilen und mit je 200 ml Milch aufgießen. Einmal umrühren und den Chia-Pudding über Nacht im Kühlschrank quellen lassen.

Wer möchte, kann den Chia-Pudding nach Belieben mit etwas Puderzucker oder pürierter Banane süßen.

2. Blaubeeren waschen und abtropfen lassen. Blaubeeren auf den Chia-Pudding geben und servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	243 kcal
Kohlenhydrate	17 g
Eiweiß	10 g
Ballaststoffe	8 g
Fette	13 g