



Chia-Zimt-Pudding mit karamellisierten Pflaumen

Zeit gesamt
🕒 8h 10min

Zubereitungszeit
🕒 10min

Schwierigkeit
👨‍🍳 Einfach



Zutaten

für 4 Portionen

Chia-Samen	80 g
Joghurt, natur	500 g
Honig	2 EL
Zimt	
Pflaumen	10 St.
Butter	1 EL

Zubereitung



Küchenutensilien

mittlere Schüssel

1. In einer Schüssel Chia-Samen mit Joghurt, 1 EL Honig und einer Prise Zimt verrühren und über Nacht im Kühlschrank quellen lassen.
2. Am nächsten Morgen Pflaumen waschen, je nach Größe halbieren oder vierteln und die Kerne entfernen. 1 EL Butter in einer Pfanne auf mittlerer bis hoher Stufe schmelzen. Pflaumen zugeben und 1–2 Min. anbraten. Dann 1 EL Honig zugeben und die Pflaumen unter gelegentlichem Schwenken 2–3 Min. leicht karamellisieren.
3. Chia-Zimt-Pudding auf Schälchen verteilen und mit karamellisierten Pflaumen servieren.

Guten Appetit!

Nährwerte (pro Portion)

Kaloriengehalt	348 kcal
Kohlenhydrate	39 g
Eiweiß	18 g
Ballaststoffe	10 g
Fette	12 g