

CHIA SAMEN

CHIA PUDDING



SCHOKOLADEN-CHIA-PUDDING MIT BANANE & ZIMT

ZUTATEN FÜR 1 PORTION

- 20 g Chia Samen
- 220 ml stilles Wasser
- 1 TL Back-Kakao
- 1/2 TL Zim
- 1 Msp. gemahlene Vanille
- 1 reife Bananen (150 g)

ZUBEREITUNG

1. Die Chia Samen mit dem Kakao, dem Zimt und der Vanille vermischen.
2. Das Wasser hinzugeben, alles gut verrühren und über Nacht im Kühlschrank quellen lassen.
3. Am nächsten Tag die Banane in kleine Stücke schneiden und untermischen.

INFOS

Portionsgröße: 1

Schwierigkeit: einfach

Zubereitung: 1 Nacht

NÄHRWERTE

Kalorien: 278 kcal

Fett: 8,7 g

Kohlenhydrate: 33,6 g

Eiweiß: 7,0 g

TIPP

Ersetzen Sie die Banane durch Mandarine, eine tolle Variante für die Weihnachtszeit.