



Beeren-Chia-Pudding

Dessert/Snack – geeignet für



Zubereitung:

1. Mandeldrink mit Chiasamen und nach Belieben Honig oder Ahornsirup verrühren. Abgedeckt mindestens 30 Minuten im Kühlschrank quellen lassen.
2. Beeren verlesen und waschen, auf den Chia-Pudding geben und servieren.

Zutaten (für 4 Portionen):

800 ml ungesüßter Mandeldrink
120 g Chiasamen
150 g Beeren
(frisch oder TK und aufgetaut)

Topping (nach Belieben):

etwas Honig oder Ahornsirup



Tipp: Der Chia-Pudding ist abgedeckt im Kühlschrank bis zu 5 Tage haltbar.

ratiopharm

Gute Preise. Gute Besserung.