



 20 Minuten

 Einfach

VEGANER CHIA-VANILLE-PUDDING MIT HIMBEEREN

Unser Chia Pudding mit fruchtigen Himbeeren, Blaubeeren, Chiasamen und gemischten Nüssen sind das ideale Frühstück für einen guten Start in den Tag.

 *So wirds gemacht :*

SCHRITT 1

Für den Chia Pudding den Vanille Pudding in eine Schüssel geben und mit den Chiasamen vermengen. Die Schüssel beiseitestellen und die Chiasamen min. 15 Min. quellen lassen.

SCHRITT 2

Für das Topping die Himbeeren waschen und pürieren. Die Kiwi schälen und in kleine Würfel schneiden. Die Blaubeeren waschen. Nüsse und Kokoschips grob zerkleinern.

SCHRITT 3

Zwei Schüsseln mit Chia Pudding füllen; mit Himbeerpüree, Kiwiwürfeln, Blaubeeren, Nüssen und Kokoschips belegen.

SCHRITT 4

Fertig ist der vegane Chia Pudding mit fruchtigem Topping!

NÄHRWERTE

1 Portion enthält durchschnittlich:

Brennwert (kJ/kcal): 1035/247

Fett (g): 11

Kohlenhydrate (g): 30

Eiweiß (g): 3



 Zutaten

2 Portionen

330 g MILRAM 100% pflanzlich Vanille Pudding

2 EL Chiasamen

100 g Himbeeren

1 Kiwi

60 g Blaubeeren

2 EL gemischte Nüsse (z.B. Haselnüsse, Pekannüsse und Pistazien)

1 EL Kokoschips