



PUDDING MIT CHIASAMEN

ZUTATEN

- 2 TL Chiasamen
- 120 ml Mandelmilch
- 1 TL Honig
- 2 Erdbeeren, geschnitten
- 1/2 Banane, geschält und geschnitten
- 1 Kiwi, geschnitten
- Optional: 1 TL NUTRILITE All Plant Protein
- 1 Prise Zimt

ZUBEREITUNG:

1. Geben Sie Chiasamen, Mandelmilch, Honig und ggf. NUTRILITE All Plant Protein in die Rührschüssel und rühren Sie gut um. Achten Sie darauf, dass keine Luftblasen entstehen.
2. Gießen Sie die Masse in ein Glas, schließen Sie mit einem Deckel und lassen Sie die Masse über Nacht im Kühlschrank ruhen.
3. Geben Sie Erdbeeren, Bananen und Kiwi auf den Pudding und bestäuben Sie mit Zimt. Guten Appetit!