



Chia-Schokopudding

Ergibt: 2 Portionen

Zutaten:

50 g Chiasamen

250 ml Mandeldrink, ungesüßt

25 g Kakaopulver, ungesüßt

1-2 TL Honig, nach Geschmack

½ TL Zimt

optional: 100 g Himbeeren oder andere Beeren

optional: 2 EL Nüsse oder Mandeln

Zubereitung:

1. Die Chiasamen mit dem Mandeldrink, dem Kakaopulver, dem Honig und dem Zimt gut vermischen.
2. In zwei verschließbare Gläser geben und mindestens fünf Stunden oder über Nacht im Kühlschrank durchziehen lassen.
3. Kurz vor dem Servieren die Himbeeren waschen und trocknen lassen. Die Nüsse oder Mandeln grob zerkleinern.
4. Einige Himbeeren und die Nüsse oder Mandeln auf den Pudding geben, die restlichen Beeren dazu servieren.