

Himbeer-Chia-Pudding

Beschreibung: Fruchtiger Himbeer-Chia-Pudding – cremig, reich an Omega-3 und ideal als Dessert oder Frühstück.

Zeit: Zubereitungszeit: 15 Min + Kühlzeit | Vorbereitungszeit: 5 Min | Portionen: 2

Bild:

Himbeer-Chia-Pudding

Zutat	Menge
Ungesüßte Mandelmilch	200 ml
Chiasamen	3 EL
Erythrit	1 EL
Vanilleextrakt	1/2 TL
Himbeeren (frisch oder TK)	50 g

Zubereitung:

- 1. Mandelmilch mit Chiasamen, Erythrit und Vanille verrühren.
- 2. Himbeeren leicht zerdrücken und unterheben.
- 3. In Gläser füllen, mind. 2 Stunden oder über Nacht kalt stellen.
- 4. Vor dem Servieren nochmals umrühren.
- 5. Cremig, fruchtig und voller Omega-3 – ideal als Dessert oder Frühstück.

Quelle: Screenshot aus dem Kochbuch

Revision #1
Created 2026-05-27 10:34:29 UTC by Admin
Updated 2026-05-27 10:34:30 UTC by Admin