

Frühstücks Chia-Pudding



ZUTATEN:

- 150 g Magerquark
- 80 ml ungesüßte Mandelmilch
- 1,5 TL Zimt/Kakaopulver
- 1,5 EL Chiasamen
- 0,5 EL geschr. Leinsamen
- ½ Banane (oder anderes Obst)

Toppings:

- Kokoschips
- Kürbiskerne
- Nüsse
- Kakaonibs

SCHRITTE:

- 1) Vermische zuerst den Magerquark und die Mandelmilch in einer kleinen Schüssel
- 2) Gebe Zimt, Chia- und Leinsamen hinzu und verrühre alles zu einer homogenen Masse
- 3) Schneide die Banane (oder andere Früchte) in kleine Stückchen und mische sie unter die Quarkmasse
- 4) Stelle die Schale nun für mind. 15 Minuten abgedeckt in den Kühlschrank (die Samen quellen im Quark auf, so entsteht die puddingartige Konsistenz)
- 5) Den Chia-Pudding kannst du anschließend mit verschiedenen Toppings garnieren
- 6) Kaffee oder Tee einschenken und zum Frühstücks-Pudding genießen 😊

P.S. Der Pudding kann auch wunderbar schon einen Abend vorher zubereitet werden

GEHEIMTIPPS:

Die Toppings könnt ihr komplett nach eigenem Geschmack variieren: Beeren oder andere (Trocken)früchte, ungesüßte Cornflakes, Nussmuß

Wer ein bisschen mehr Energie benötigt kann zu den Lein- und Chiasamen auch noch etwas Haferflocken dazu geben und diese mit aufquellen lassen

**Unser
Club.de**

