

Chiapudding Schoko-Banane



Zutaten:

- 240 ml fettarme Milch
- 37 g Chia
- 10 g Backkakao
- 5 g Vanilleextrakt
- 1 Banane
- 1 TL Ahornsirup
- 200 g Quark
- 100 g Joghurt
- 1 TL gehackte Nüsse oder Samen
- 1 TL Zartbitterschokolade



Gewürze:

Vanille



2 Portionen



15 Minuten

Zubereitung:

1. Milch, Chiasamen, Backkakao und Vanilleextrakt in einem Mixer pürieren.
2. Quark und Joghurt miteinander verrühren.
3. Den Chiapudding am besten über Nacht im Kühlschrank ziehen lassen und am nächsten Morgen mit dem Quark, Ahornsirup, gehackten Nüssen oder Samen, sowie Zartbitterschokolade toppen.

Rezeptvariation:

Die Banane kann durch anderes Obst ersetzt werden. Beeren machen sich hier besonders gut.

Der Kakao kann durch andere Geschmacksgeber ersetzt werden.

Tipps:

Chiapudding wird fester, wenn er länger zieht. Er lässt sich problemlos für mehrere Tage vorbereiten.



Dieses Rezept und weitere
Informationen findet ihr hier!

Chiapudding Schoko-Banane



Nährwerte (1 Portion):

Energie (kcal)	373 kcal
Fett <i>davon gesättigte Fettsäuren</i>	12,6 g 4,1 g
Kohlenhydrate <i>davon Zucker</i>	32,4 g 30,2 g
Protein	26 g
Ballaststoffe	10,5 g

