

Frühstück: schokoladiger Chia Pudding

Von Isabell Haaf

Super schnell zubereitetes Frühstück oder Nachtisch für groß und klein.

Zubereitungszeit: 5 Minuten

Ruhezeit: 30 Minuten



Du brauchst:

Für 2 Personen

- 180 ml Kokosnussmilch
- 120 ml Pflanzliche Milch
- 55g Chiasamen
- 1 EL Kakaopulver
- 1 EL Reissirup (optional)
- wahlweise Müsli, Nüsse, Samen, Beeren, zerkrümelte Kekse oder vegane Schokolade als Topping. (Ich habe gehackte Mandeln, zerkrümelte Kekse und Johannisbeeren genommen.)

Und so geht's:

1. Alle Zutaten (bis auf die Toppings) gut mit einer Gabel vermischen.
2. Die Masse mindestens 30 Minuten ziehen lassen, sodass die Chiasamen die Flüssigkeit aufnehmen können. Oder am Abend zuvor als Frühstück vorbereiten und über Nacht ziehen lassen.
3. Als letzten Schritt die Toppings dazugeben und genießen.