



ZUTATEN

CHIA KOKOS PUDDING:

- 3 EL Chia Samen
- 250ml Kokosmilch light
- 150ml Wasser
- 1 EL Honig
- 1 Vanilleschote

BANANEN BLAUBEER PÜREE:

- 2 Bananen
- 200g Blaubeeren
- 40ml Wasser

DEKORATION:

- 1 Banane
- 50g Blaubeeren
- Haferflocken

CHIA KOKOS PUDDING MIT BEEREN

REZEPT FÜR: 4 PERSONEN
DAUER: 5 STUNDEN 15 MINUTEN

1. Für den Chia Kokos Pudding Kokosmilch, Wasser, Honig und Mark der Vanilleschote gut verrühren. Anschließend die Chia Samen unterrühren und in ein verschließbares Gefäß füllen. Für mindestens 5 Stunden ziehen lassen
2. Für das Bananen Blaubeer Püree die Banane in grobe Stücke schneiden und zusammen mit den Blaubeeren und dem Wasser in einem Standmixer zerkleinern. Alternativ kann auch ein Pürrierstab genutzt werden. Wer nicht auf Stücke im Püree steht, sollte das ganze noch durch ein feines Sieb passieren
3. Nun kommt alles zusammen: In jedes der Vier Gläser zunächst 2-3 EL Chis Kokos Pudding füllen. Deko-Banane in dünne Scheiben schneiden und diese in das Gefäß geben, sodass die Anschnittsseite fest am Glas klebt. Anschließend den restlichen Chia Kokos Pudding auf die Gläser Verteilen. Bananen Blaubeer Püree ebenfalls auf die vier Gläser verteilen und anschließend mit Bananenscheiben, Blaubeeren und Haferflocken garnieren



MEIN TIPP:

Chia Pudding hält sich im Kühlschrank bis zu 5 Tage. Dieses Rezept kann somit sehr gut vorbereitet werden und auch an vier verschiedenen Tagen gegessen werden, wenn man ein schnelles Frühstück liebt.

