

Rezept

Chia-Pudding mit Zimt und Schokolade

Ein Rezept von Chia-Pudding mit Zimt und Schokolade, am 23.04.2024

Zutaten

5 g Schokolade (95 % Kakaoanteil)	2 EL Chia-Samen
1 EL Rohkakaopulver (ersatzweise ungesüßtes Kakaopulver)	10 g ungesüßtes Reisprotein mit Schokogeschmack
1 TL Erythrit (nach Belieben)	½ TL Zimtpulver
25 g cremige Kokosmilch	80 ml ungesüßter Cashewdrink
20 g Mandelstifte	50 g Himbeeren

Rezeptinfos

Portionsgröße Für 1 Person | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: 60 bis 90 min | **Pro Portion** Ca. 375 kcal, 26 g F, 19 g EW, 10 g KH

Zubereitung

1. Die Schokolade klein hacken, mit Chia-Samen, Raw Cacao, Reisprotein, Zimt und nach Belieben Erythrit in eine Schüssel geben und mischen.

2. Den Cashewdrink dazugeben und gut rühren. 5 Min. warten, bis der Pudding bereits etwas aufgequollen ist und daraufhin die cremige Kokosmilch dazugeben (vorher gut schütteln). Erneut gut rühren und den Pudding mindestens 1 Std. oder über Nacht im Kühlschrank stehen lassen.

3. Vor dem Verzehr die Himbeeren verlesen, in einem Sieb abbrausen und abtropfen lassen. Den Pudding mit den Mandeln und Himbeeren garnieren.