

Rezept

Frühstückspudding

Ein Rezept von Frühstückspudding, am 28.06.2026

Zutaten

- | | |
|-------------------------------------|-----------------------------------|
| 1 Banane | 1 Dose Kokosmilch (400 ml) |
| 6 EL Chia-Samen | Früchte (nach Belieben) |
| 2 EL Granola (nach Belieben) | |

Rezeptinfos

Portionsgröße Zutaten für 2 Personen: | **Schwierigkeitsgrad** leicht | **Zeit** Zubereitung: unter 30 min Dauer: unter 30 min | **Pro Portion** Ca. 340 kcal, 18 g F, 12 g EW, 23 g KH

Zubereitung

1. Die Banane schälen, in grobe Stücke brechen und in einen Mixbecher geben. Die Kokosmilch dazugießen und alles mit einem Stabmixer fein pürieren.

2. Die Chia-Samen unterrühren. Dann den Chia-Pudding in zwei Schüsseln füllen und über Nacht abgedeckt in den Kühlschrank stellen. Den Chia-Pudding morgens nach Belieben mit frischen Früchten und Granola toppen - er schmeckt aber auch pur.