

Rezept

# Frühstückspudding

Ein Rezept von Frühstückspudding, am 27.04.2024

## Zutaten

- |                                     |                                   |
|-------------------------------------|-----------------------------------|
| <b>1</b> Banane                     | <b>1 Dose</b> Kokosmilch (400 ml) |
| <b>6 EL</b> Chia-Samen              | Früchte (nach Belieben)           |
| <b>2 EL</b> 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.