

Power-Pudding mit Gerstengras und Chia



Das wird benötigt:

Pudding:

2 EL Bio Chia Samen

120ml Mandelmilch

2 EL Kokosraspeln

nach Bedarf zum Süßen:

1 EL Agavendicksaft oder 3-4

Tropfen Stevia Fluid

120g Kokosjoghurt (ungesüßt)

ca. 10g Gerstengraspulver

Topping:

5 helle Weintrauben (halbiert)

oder 1 Kiwi (gewürfelt)

1 EL Kokosraspeln

Kühl und zeitnah genießen!

So wird's gemacht:

Alle Zutaten für den Pudding, bis auf Kokosjoghurt und Gerstengraspulver, in einer Schüssel gut vermischen. Gut durchrühren, um Klumpenbildung zu vermeiden. Mischung für ca. 1,5 Std. in den Kühlschrank stellen, bis alle Flüssigkeit aufgesogen ist.

Anschließend Kokosjoghurt und Gerstengras mischen. Den Chia-Pudding mit der Gerstengrasmischung vermengen. Weintrauben halbieren oder/und Kiwi schälen und würfeln und mit Kokosraspeln als Topping dekorieren.

VITA NATURA

Energie & Wohlbefinden