

Chia-Pudding mit frischen Beeren

Für zwei Personen

Für den Chia-Pudding:

100 g Chia-Samen 200 ml Milch 100 ml Kokosmilch

Für die frischen Beeren:

50 g Himbeeren 50 g Blaubeeren 50 g Johannisbeeren

Für den Chia-Pudding:

Die Milch und die Kokosmilch unter die Chia-Samen rühren und quellen lassen. Zwischendurch umrühren, damit keine Klumpen entstehen.

Für die frischen Beeren:

Beeren vorsichtig waschen und trockentupfen. Über den Chia-Pudding geben.

Das Gericht anrichten und servieren.

Susanne Wehr am 05. Juli 2018