

PURE ENERGIE DREIERLEI PUDDING

Zutaten

- ½EL Kokosmus
- 1EL rohes Kakaopulver
- 2EL Chia-Samen
- 50g TK-Himbeeren
- 1EL Kokosraspeln
- ½ EL Sonnenblumenkerne
- 200ml lauwarmes Wasser



**FOTO
FOLGT**

Zubereitung

Das Kakaopulver, das Kokosmus mit dem Wasser kräftig mit einem Schneebesen verrühren. Die Chia-Samen unterrühren und die Mischung ca. 10 Minuten quellen lassen.

Anschließend die Chia-Kokosmischung noch einmal gut durchrühren und über Nacht gut verschlossen in den Kühlschrank stellen.

Die Beeren zu einem Mus pürieren und am anderen Morgen über die gequellte Chia-Mischung verteilen. Den Pudding mit Kokosraspeln, Sonnenblumenkernen garnieren.

Tipp:
Gib gerne noch etwas frisches Obst deiner Wahl über den Pudding.