

## Schwierigkeitsgrad



PRO PORTION

KALORIEN  
426 kcal

KOHLENHYDRATE  
59,0 g

FETT  
11,3 g

EIWEISS  
17,4 g

BALLASTSTOFFE  
10,1 g

# Chia-Pudding mit Granatapfel

## Zubereitung (20 Min.)

1. Chiasamen, Haferflocken, Honig und Naturjoghurt in eine Schüssel geben, nach Geschmack mit Zimt würzen und die Milch hinzufügen.
2. Das Ganze kurz umrühren und 15 Minuten quellen lassen.
3. Granatapfel entkernen. Kerne zum fertigen Pudding geben und servieren.

## Zutaten

2 EL Chiasamen  
3 EL Haferflocken  
1 EL Honig  
100 g Joghurt 1,5 % Fett  
150 ml Milch 1,5 % Fett  
20 g Granatapfelkerne  
Zimt

---

**Tipp!** Probiere den Chiasamenpudding doch mal mit einer pflanzlichen Joghurt- und Milchalternative auf Mandel-, Hafer-, Kokosmilch- oder Sojabasis.

---