



Ybbs • Wieselburg • Scheibbs

Rezept-Tipp

Schoko-Himbeer-Pudding mit Chiasamen

Für die Frühstücks-Fans unter euch haben wir hier das Lieblingsrezept unserer Trainerin Tanja. Dieser vegane Pudding ist zuckerfrei und versorgt dich schon morgens mit wichtigen Fettsäuren und einer Extraportion Fruchtigkeit.

Zubereitung:

Die trockenen Zutaten in einer Schüssel vermischen. Banane und Avocado cremig mixen, gemeinsam mit Kokosmilch und Pflanzendrink zu der Mixtur geben, gut vermischen. Nach Geschmack mit etwas Dattelsirup, Honig oder Ahornsirup süßen.

Anschließend die Himbeeren untermischen und mindestens 15 Minuten quellen lassen, sodass ein cremiger Pudding entsteht.

Guten Appetit

Quelle: Reif, Pamela: You deserve this: Einfache & natürliche Rezepte für einen gesunden Lebensstil. Bowl-Kochbuch. Köln: Community Editions, 2019

Zutaten:

- 15 g Chiasamen
- 1 TL dunkles, stark entöltes Kakao-pulver
- Prise Salz
- ½ TL Zimt
- ½ reife Banane
- 25g weiche Avocado
- 50 ml cremige Kokosmilch
- 50 ml Pflanzendrink (Kokos- oder Mandeldrink)
- 50 g Himbeeren (frisch oder tiefgekühlt)

