



Kokos-Chia-Pudding

Portionen: 4

Vorbereitungszeit: 5 min

Zubereitungszeit: 10 min

Zutaten:

200g Joghurt - 3,6%

500ml Kokosmilch

100g Mangopüree

80g Chiasamen

Erythrit zum Süßen

(bei Bedarf)



Zubereitung

1. Kokosmilch, Joghurt & Erythrit **mischen**
2. **Chiasamen** langsam einrühren - es sollen sich keine Klumpen bilden
3. ca. **10 min** zum **Quellen** stehen lassen
4. alle **paar Minuten** umrühren, damit der **Pudding** gleichmäßig fest wird

Schmecken lassen!

