



Dalmatiner-Pudding

Zutaten:

(für 2 Personen)

- 2 EL Chia-Samen
- 200 ml Kokoswasser
- 2 Stk. Bananen
- 1 Stk. Vanilleschote
- 150 g Heidelbeeren

Wie viel Zeit brauche ich? 🕒 🕒

Schwierigkeit: 🍴

Zubereitung:

1. die Chia-Samen für mindestens 2 Stunden in Kokoswasser im Kühlschrank einweichen
2. eine Banane schälen und mit der Gabel in einer Schüssel zu einem Brei drücken
3. die zweite Banane in kleine Stücke schneiden
4. dreiviertel der Heidelbeeren fein pürieren
5. die Chia-Samen, das Mark einer frischen Vanilleschote und die zerdrückte Banane verrühren und auf 2 Gläser verteilen
6. nun die Heidelbeersauce über den Chia-Pudding geben und die restlichen Früchte darauf verteilen
7. Pudding am Abend vorbereiten