

Der Kochklub für Jugendliche



Chia Kokos Pudding

- 50 g Chia Samen
- 1 Dose BIO Kokosmilch
- 150 g Naturjoghurt
- 50 g Kokosflocken
- 1 Prise gemahlene Vanille
- 1 EL flüssiger Honig
- 1 Prise Zimt
- 1 Banane
- 1 Hand voll Walnüsse



Kokosmilch in der Dose gründlich aufrühren, bis sich das dicke Kokosfett vollständig mit der Milch vermischt hat. Joghurt, Honig, Vanille und Zimt gleichmäßig unterrühren. Chia Samen und Kokosflocken hinzufügen und alles noch mal gründlich durchrühren. Die Puddingmasse in kleine Portionsgläser abfüllen und mindestens 5 Stunden, besser über Nacht in den Kühlschrank stellen, damit die Chia Samen aufquellen können.

Fertig gequollenen Chia Pudding aus dem Kühlschrank nehmen. Banane schälen und in Scheiben aufschneiden. Walnüsse grob zerkleinern. Banane und Walnüsse auf die Gläser geben und servieren.

Wissenswertes zum Thema Chia Kokos Pudding:

Je nach eigenem Geschmack und Vorliebe, kann der Chia Pudding auch durch andere Früchte ergänzt werden. Rote Früchte, aber auch Mango und Passionsfrucht schmecken in der Kombination mit der Banane köstlich.

Jugendzentrum
TEMPEL
der evangelischen
Friedenskirchengemeinde



ULRIKE THOMAS

Peschmannstr. 2

47228 Duisburg

Tel / Fax 02065 – 62058

ulrikethomas@aufdemwege.de

