# Der Kochklub für Jugendliche

# **Chia Kokos Pudding**

50 g Chia Samen

1 Dose BIO Kokosmilch

150 g Naturjoghurt

50 g Kokosflocken

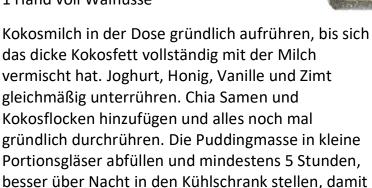
1 Prise gemahlene Vanille

1 EL flüssiger Honig

1 Prise Zimt

1 Banane

1 Hand voll Walnüsse



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.

die Chia Samen aufquellen können.

### 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

