

Himbeer-Blaubeer-Chiapudding



ISS BUNT BLEIB GESUND

Rezepte zum schlank werden
und schlank bleiben!

ZUBEREITUNG

1. Die Chiasamen mit dem Honig, Saft der Orange und Magerquark in eine Schüssel geben, nach Geschmack mit Zimt würzen und den Mandeldrink hinzufügen. Das ganze gut verrühren und mindestens 15 Minuten quellen lassen.
2. Den fertigen Pudding mit den frischen Beeren belegen bzw. diese unterheben und servieren.

ZUTATEN FÜR 1 PORTION

- 3 EL Chiasamen
- 20 g Blaubeeren
- 20 g Himbeeren
- 250 g Magerquark
- 150 ml Mandeldrink, ungesüßt
- 1 EL Honig
- Saft 1/2 Orange
- Zimt
- Vanillepulver



436
Kalorien



37 g
Kohlenhydrate



10 g
Fett



40 g
Eiweiß



13 g
Ballaststoffe

Nährwerte p. P. Verantwortlich für den Inhalt: happyfigur Vertriebs GmbH, Am Glockenturm 8, 63814 Mainaschaff

figur^{scout}