

SNACK

AVOCADO-SCHOKO-PUDDING MIT CHIASAMEN UND HIMBEEREN

 10 min  2 Portionen  einfach  pro Portion 481 kcal

ZUTATEN

1 Avocado
3 EL Backkakao, entölt
150 ml Milch, 1,5 % Fett
300 g Joghurt, 1,5 % Fett
2 EL Chiasamen
150 g Himbeeren
3 TL Reissirup

ZUBEREITUNG

Die Avocado halbieren und das Fruchtfleisch herauslösen.

Nun die Avocado, den Backkakao und die Milch zusammen in einen Mixer geben und pürieren. Den Joghurt, Reissirup und die Chiasamen unterrühren.

5 Minuten quellen lassen.

Die Himbeeren in eine Schüssel oder Tasse geben und den Pudding darauf verteilen.

NÄHRWERTE



Sportere[®]
PURE LADY FITNESS

