



VEGAN · HIGH PROTEIN · ZUCKERARM · MEAL PREP

## Proteinreiche Chia-Pudding-Schichten mit Obst

Proteinreiche Chia-Pudding-Schichten mit frischem Obst sind ein gesundes und leckeres Frühstück. Schnell vorbereitet und ideal für Meal Prep!

<b>120</b> VORBEREITUNG	<b>10</b> ZUBEREITUNG	<b>2</b> PORTIONEN	<b>Einfach</b> SCHWIERIGKEITSGRAD	<b>327 kcal</b> PRO PORTION
----------------------------	--------------------------	-----------------------	--------------------------------------	--------------------------------

### • ZUTATEN FÜR 2 PORTIONEN

#### CHIA-PUDDING

6 EL Chiasamen

1 TL Vanilleextrakt

300 ml ungesüßte Pflanzenmilch (z. B. Mandel- oder Hafermilch)

1 TL Ahornsirup (optional)

PROTEINCREME: 200 G PFLANZLICHER JOGHURT | PORTION (CA. 30 G) VANILLE-PROTEINPULVER | OBSTSCHICHTEN: 1 BANANE | 100 G BEEREN (Z. B. BLAUBEEREN, ERDBEEREN) | 1 KIWI | TOPPINGS (OPTIONAL)

Nüsse oder Samen nach Wahl

Kokosraspeln

ZUBEREITUNG

- 1 Chia-Pudding vorbereiten: Chiasamen mit Pflanzenmilch, Vanilleextrakt und Ahornsirup in einer Schüssel verrühren. 10 Minuten quellen lassen, dabei gelegentlich umrühren. Anschließend abgedeckt mindestens 2 Stunden oder über Nacht im Kühlschrank ruhen lassen.
- 2 Proteincreme herstellen: Pflanzlichen Joghurt mit Vanille-Proteinpulver gründlich verrühren, bis eine glatte Masse entsteht.
- 3 Obst vorbereiten: Banane, Kiwi und Beeren waschen, schälen und in kleine Stücke schneiden.
- 4 Schichten: In zwei Gläsern abwechselnd Chia-Pudding, Proteincreme und Obst schichten. Mit Toppings wie Nüssen oder Kokosraspeln garnieren.
- 5 Servieren: Direkt genießen oder mit Deckel verschließen und als Meal Prep für den nächsten Tag nutzen.

MAKROS PRO PORTION

<b>327</b> KALORIEN	<b>25 g</b> PROTEIN	<b>32 g</b> KOHLENHYDRATE	<b>11 g</b> FETT	<b>14 g</b> BALLASTSTOFFE
------------------------	------------------------	------------------------------	---------------------	------------------------------



Rezept online  
ansehen