



## Chiapudding mit Kiwi und Cashewnüssen

Kennt ihr schon Chiapudding? Das ist ein super Sattmacher und gut beim Abnehmen geeignet, um Kohlenhydrate zu sparen. Perfektes Frühstück oder auch als Snack für zwischendurch, denn der Chiapudding enthält viele gesunde Omega3-Fettsäuren, viele Ballaststoffe und viele Proteine. Das Obst könnt ihr variieren und z.B. auch mit Beeren begleiten oder andere Nüsse nehmen. Einfach vorzubereiten und zum Mitnehmen auf die Arbeit.

### Zutaten für ca. 1 Portion

2EL Chiasamen (wer mag, kann es auch mit Leinsamen probieren, aber ich finde, dass die nicht so gut funktionieren)  
ca. 150 ml Mandelmilch ohne Zucker  
1-2 Kiwis oder 100g Beeren oder anderes Obst  
1 Handvoll Nüsse  
½ TL Honig oder Süßungsmittel deiner Wahl oder du nimmst Mandeldrink mit Zucker oder Hafermilch

1. Am besten, wenn ihr Joghurtbehälter von einem Joghurtbereiter habt, die eigenen sich perfekt, ansonsten einfach in einer kleinen Schüssel vorbereiten.
2. Die Chiasamen mit dem Mandeldrink mischen, kurz warten und dann nochmal umrühren, damit die Samen richtig gut eingeweicht sind und nicht zusammenkleben.
3. Über Nacht oder ein paar Stunden in den Kühlschrank stellen.
4. Am nächsten morgen nochmal gut umrühren und evtl. mit etwas Honig süßen.
5. Alles zusammen in eine schöne Schale oder Tupperdose zum Mitnehmen geben und das Obst und die Nüsse obendrauf geben.