

Hagebutten-Chiapudding mit Sesamprotein



Zubereitungsinformationen



Portionen

2



Zubereitungszeit

5 Min. + 15 Min.
Quellzeit



Schwierigkeitsgrad

Einfach

Mit nur wenigen Zutaten lässt sich ein leckerer Chiapudding, der dank dem Hagebuttenpulver und dem Sesamprotein sowohl reich an Vitamin C als auch an Protein ist.

Zutaten

400 g Kokosjoghurt

2 EL [Raab Bio Hagebutte Pulver](#)

2 EL [Raab Bio Sesam Protein Pulver](#)

4 EL [Raab Bio Chia Samen](#)

1 Banane

100 g rote Trauben

2 Kiwis

½ Granatapfel

So wirds gemacht

1. Kokosjoghurt mit Hagebuttenpulver, Sesamprotein und Chiasamen vermengen, ca. 15 Minuten quellen lassen. Dabei zwischendurch zweimal umrühren.
2. Das Obst waschen und zerkleinern.
3. Den fertig gequollenen Hagebutten-Sesamprotein-Chiapudding mit Obst in zwei Gläser schichten und genießen.

[Rezept drucken](#)