

# Ananas-Pudding



**PORTIONEN**

4



**DAUER**

15 Min. (+ 1 Nacht)



**SCHWIERIGKEIT**

Leicht

## ZUTATEN

4 Scheiben	Ananas aus der Dose
2	Bananen
50 g	Cashewkerne
1 Scheibe	Zitrone mit Schale
1 1/2 EL	Chia-Samen
2 TL	Flohsamenschalenpulver
200 ml	Kokosmilch
1/2 TL	Bourbon-Vanille
450 ml	Ananassaft



## BESCHREIBUNG

Dieser etwas andere Pudding punktet durch die Chia-Samen mit ihrem guten Nährstoffmix wie z. B. Omega-3-Fettsäuren. Gleichzeitig wird der Darm durch die Flohsamenschalen gereinigt.

## ZUBEREITUNG

1. Ananas evtl. in große Stücke schneiden.
2. Banane in grobe Stücke brechen.
3. Mit allen andern Zutaten in den Mixer geben.
4. Mit kaltem Saft auffüllen.
5. 2 Minuten lang auf höchster Stufe mixen.
6. In eine Schüssel gießen.
7. Ca. 2 Stunden quellen lassen oder über Nacht in den Kühlschrank stellen.
8. Als Frühstück macht es 2 Personen satt, aber als Nachtisch können es 4 Personen genießen.

