Schoko-Chia-Pudding

Zutaten (1 Person):

* 30g Weiße Chia Samen
* 200ml Milch
* 10g Kakaopulver
* 1TL Honig
* 1 Banane
* Toppings (optional): 1 Prise Zimt und Kakaonibs

Zubereitung:

Als erstes musst du die Chia Samen mit der Milch, dem Kakao und Honig in einer Schüssel oder einem Glas verrühren. Danach die Hälfte der Banane mit einer Gabel zerdrücken und ebenfalls zu den Chia Samen geben.

Den Pudding anschließend mindestens 20 Minuten in den Kühlschrank stellen, damit die Samen Zeit haben, zu quellen (Am besten ist es aber, wenn er über Nacht quillt.

Zum Schluss die andere Hälfte der Banane in Scheiben schneiden, den Pudding damit dekorieren und optional mit etwas Zimt und Kakaonibs bestreuen. Und fertig ist der Pudding.