

## **Pudding mit Chia-Samen**

### **Zutaten:**

150g Naturjoghurt (bis 3% Fettgehalt)

1 EL Topfen

1 TL Chia-Samen

1 EL FIBROKI Ballaststoff

Obst (Johannisbeeren, Erdbeeren, Mango, o.ä)

Süßmittel PECVA

### **Zubereitung:**

Joghurt, Topfen, Süßmittel und Chia-Samen vermischen und 20 Minuten stehen lassen, damit die Samen aufquellen können. Anschließend Obst und Ballaststoff untermischen. Kalt servieren.