

# Chia Pudding mit Banane

## ZUTATEN

250 g griechischer Joghurt  
250 ml Mandelmilch ungesüßt  
4 EL Ahornsirup  
½ TL Vanilleextrakt  
1 Prise Salz  
60 g Chia-Samen  
1 Banane  
2 Prisen Piment d'Espelette  
zum Verzieren

## ZUBEREITUNG

Am Vortag Joghurt, Mandelmilch, Ahornsirup, Vanille, Salz und Chia-Samen verrühren. Die Banane schälen, fein mit einer Gabel zerdrücken und zu der Frühstücksmischung geben. Alles 20 Minuten quellen lassen und danach nochmals durchrühren. Zugedeckt über Nacht im Kühlschrank kaltstellen. Am nächsten Tag den Pudding in Gläser umfüllen und mit Bananenscheiben sowie Pimentflocken toppen.