



# Chiapudding



2 Portionen



15 min zubereiten  
2 h ziehen lassen



Frühstück

## ZUTATEN

### für den Pudding

200 g Magerquark  
200 ml Milch  
1 EL Honig  
40 g Chiasamen

### für die Zimtäpfel

1 Apfel  
1 EL Wasser  
1 TL Honig  
½ TL Zimt

## ZUBEREITUNG

Alle Zutaten in einen Mixbecher geben, gut miteinander verrühren und in Gläser füllen. Den Pudding mind. 2 Stunden im Kühlschrank ziehen lassen. Nach ca. 1 h kurz umrühren, da sich sonst die Chiasamen alle am Boden absetzen.

Für die Zimtäpfel einen Apfel in kleine Würfel schneiden, zusammen mit 1 EL Wasser, 1 TL Honig und 1/2 TL Zimt in einen Topf geben und für 10 min bei kleiner Hitze mit geschlossenem Deckel kochen lassen. Abkühlen lassen und auf den Chiapudding geben.

## NOTIZEN

Auch Beeren oder anderes Obst passen super zum Chiapudding.