

SCHOKO-CHIA-PUDDING

Schnell & proteinreich – der leckere Chia-Pudding eignet sich ideal als Post-Workout Snack!

Portionen: 1

Zubereitungszeit: 5 Minuten (+ 30 Minuten Ruhezeit)

ZUTATEN

- 3 EL Chiasamen
- 150ml Mandeldrink
- 1 Plant-Based Protein Chocolate Blend
- 10g Mandeln
- 20g Blaubeeren

ZUBEREITUNG

1. Bereite den Plant-Based Protein Chocolate Blend wie gewöhnlich mit 150ml Mandeldrink in Deinem Vejo zu.
2. Füge die Chiasamen zu dem gemixten Blend hinzu.
3. Stelle die Schoko-Chia-Mischung in den Kühlschrank und lasse sie dort für 30 Minuten ruhen.
4. Anschließend kannst Du den Schoko-Chia-Pudding mit Toppings Deiner Wahl garnieren (z.B Mandeln, Blaubeeren...).



VEJO SCIENCE FACT

Der Plant-Based Protein Chocolate Blend glänzt durch eine Vielzahl verschiedener Proteinquellen (Erbse, Hirse, Amaranth, Buchweizen, Quinoa & Chiasamen), die sich in ihrem Aminosäureprofil optimal ergänzen.