

Schoko Chia Pudding

2 große oder 3 kleine Portionen



400 Gramm Seidentofu (aus dem Reformhaus, hat viel Eiweiß und wenig Kalorien)

Ca. 3 EL Agavendicksaft (je nach Geschmack)

Ca. 3 EL rohes Kakaopulver ohne Zucker

Mark einer Vanilleschote oder etwas Vanille Extrakt

1 TL Miso Paste (gibt's im Bio Supermarkt oder im Reformhaus, es geht aber auch ohne Miso Paste)

2 EL Chia Samen (gibt's im Reformhaus)

Alle Zutaten in einen Mixer geben und mixen, dann in Dessertschalen füllen und ca. 20 Min kaltstellen.

Viel Spaß beim Genießen!

Eure Verena

Quelle Foto: <http://www.foodchomp.de/rezepte/schokopudding>