

 Barbara Olze [📍](#) · 29. Juni 2021

⋮

## Chia-Schoko-Bananen-Pudding

Wir präsentieren Dir: das schnellste Dessert der Welt! Und es ist nicht nur fix zubereitet, sondern schmeckt auch noch. Das Rezept ist nach Belieben durch Nüsse oder Früchte erweiterbar.



### Zutaten (für zwei Dessertgläser)

- 50 g Chia-Samen
- 3 TL gesüßtes Kakaopulver
- 1 TL Zucker
- 2 Bananen
- Handvoll getrocknete Kirschen

### Und sonst

- Pürierstab

### So geht's

1. Chia-Samen in etwa der doppelten Menge Wasser quellen lassen.
2. Eine Banane zusammen mit Kakaopulver und Zucker glatt pürieren.
3. Bananen-Masse unter die Samen mischen und weiter quellen lassen.
4. Zweite Banane in Scheiben schneiden.
5. Pudding in Dessertgläsern anrichten und mit Bananen-Scheiben und Kirschen garnieren.

Und schon ist's fertig, das Dessert für die eilige Naschkatze!