



Hanfsamen geschält 1000g / 500g / 250g



Hanf Proteinpulver 250g / 500g



Chiasamen

hanf®natur

HANF & NATUR

Gerberstraße 24
D-51789 Lindlar
Tel. +49 (0)2266 90 10 571
info@hanf-natur.com
www.hanf-natur.com



03. Hanf-Chia Pudding mit Himbeeren



Ein Rezept
von der Spezialistin
für Süßes
Victoria Balsa

Zutaten: (für 4 Personen)

Pudding:

200 ml Kokosmilch
45 g Chiasamen
25 g Hanfsamen geschält
250 g Himbeeren
4 El. Agavendicksaft
½ Tl. Vanillemark
Prise Zimt

Nach Lust & Laune kann man auch noch 2 El.
h&n Hanf Proteinpulver in den Pudding mischen.

Zubereitung:

Die Chiasamen und die geschälten Hanfsamen mit der Kokosmilch und 2 El. Agavendicksaft in eine Schüssel geben und mit einer Gabel gut umrühren. Nach 10 Minuten erneut umrühren, um Verklumpen der Samen zu verhindern. Abdecken und mindestens 20 Minuten quellen lassen.
Die Himbeeren zerdrücken und mit den restlichen Zutaten vermischen.

Pudding und Himbeeren schichtweise in Gläser füllen.
Mit ganzen Himbeeren verzieren.