



Kakao-Walnuss-Bowl



Nährwertangaben (pro Portion/Stück)

Energie:	462 kcal	Fett:	29,9 g
Eiweiß:	17,2 g	Davon gesättigte Fettsäuren:	8,4 g
Kohlenhydrate:	28,3 g	ungesättigte Fettsäuren:	21,5 g

Zubereitungszeit:
ca. 10 Minuten

Zubereitung:

1. Das Kakaopulver mit dem Soja-Joghurt verrühren. (Optional: Sollte die Kakao-Soja-Joghurt-Mischung zu bitter sein, Zucker oder Süßstoff hinzugeben.)

2. Chiasamen hinzugeben und gut vermengen.

3. Mischung in kleine Schalen füllen und für mindestens vier Stunden kaltstellen.

4. Weiße Kuvertüre über einem Wasserbad langsam schmelzen lassen. Walnüsse zur Hälfte in die geschmolzene Schokolade tunken und auf einem Gitter auskühlen lassen.

5. Erdbeeren waschen und in kleine Stücke schneiden.

6. Die kalte Kakao-Soja-Joghurt-Mischung mit den schokollierten Walnüssen und Erdbeeren garnieren.

Zutaten für 2 Portionen :

500 g Soja-Joghurt
2 EL Kakaopulver, entölt
2 EL Chiasamen
1 TL Zucker
30 g kalifornische Walnüsse
6 Erdbeeren
50 g Kuvertüre, weiß