



# 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