

# Kakao-Walnuss-Bowl

**Nährwertangaben** (pro Portion/Stück)

| | | | |
|---|---|---|---|
| Energie: | 462 kcal | Fett: | 29,9 g |
| Eiweiß: | 17,2 g | Davon gesättige Fettsäuren: | 8,4 g |
| Kohlenhydrate: | 28,3 g | ungesättige Fettsäuren: | 21,5 g |

**Zubereitungszeit:**
ca. 10 Minuten

**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 |

**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 schokolierten Walnüssen und Erdbeeren garnieren.