



Chia pudding

Chiazaad zwelt op in melk tot een romige pudding vol vezels. Een licht ontbijt dat je de avond voordien klaarmaakt, zodat het 's ochtends meteen klaarstaat.

VOORBEREIDING

10'

PORTIES

2

CATEGORIE

Ontbijt

Ingrediënten

60 g chiazaad
300 ml melk of amandelmelk
150 g magere yoghurt
1 kl honing
1 kl vanille-extract
150 g vers fruit (mango, aardbeien of bessen)

Bereidingswijze

- 1.** Doe het chiazaad, de melk, de yoghurt, de honing en het vanille-extract in een kom en roer alles goed door elkaar.
- 2.** Laat het mengsel 5 minuten rusten en roer daarna nog eens grondig door zodat het chiazaad niet samenklontert.
- 3.** Verdeel het mengsel over twee glaasjes of potjes en dek ze af met een deksel of vershoudfolie.
- 4.** Zet de potjes minstens 4 uur, of bij voorkeur een volledige nacht, in de koelkast.
- 5.** De pudding is klaar wanneer ze een dikke, geleachtige structuur heeft gekregen.
- 6.** Schil en snijd het fruit vlak voor het serveren in stukjes en werk de pudding er mee af.

Tip

Gebruik plantaardige melk zoals amandelmelk of havermelk voor een volledig plantaardige versie. Vervang in dat geval ook de honing door ahornsiroop.

Lekker met

Een handvol ongezouten noten of een schepje pindakaas voor extra eiwitten en gezonde vetten.

Dranktip

Een glas vers sinaasappelsap past perfect bij dit frisse ontbijt.