



Chia pudding

Chiazaad zwelt op in melk tot een romige pudding vol vezels. Een licht ontbijt dat je de avond vooraf klaarmaakt.

VOORBEREIDING

10'

PORTIES

2

CATEGORIE

Gebak & dessert

Ingrediënten

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

Bereidingswijze

1. Roer het chiazaad, de melk, yoghurt, honing en vanille goed door elkaar in een kom.
2. Wacht 5 minuten en roer nog eens goed door zodat het chiazaad niet klontert.
3. Verdeel over twee potjes, dek af en zet minstens 4 uur of een nacht in de koelkast.
4. De pudding is klaar als het een dikke, geleiachtige structuur heeft.
5. Werk af met vers gesneden fruit voor het serveren.

Ontdek meer recepten op [kookpot.be](https://www.kookpot.be)