



CHIAPUDDING MET ROOD FRUIT

@food.inmotion

INGREDIËNTEN (VOOR 1 PERSOON):

- 30 gram chiazaad
- 125 ml sojamelk, natuur
- 100 gram rood fruit, diepvries
- 2 eetlepels granola
- Eventueel zoetstof, honing, ...

Tips:

- Je kan ook vers fruit gebruiken.
- Varieer in fruitsoorten (bv. gestoofde appeltjes met kaneel).
- Wil je een chocoladesmaak? Gebruik dan met een chocomelk

BEREIDINGSTIJD

- Voorbereidingstijd: 5 minuten
- Totale bereidingstijd: 4 uur.

BEREIDINGSWIJZE

01

Doe het chiazaad in een glas en voeg de melk toe. Roer goed. Als het te dik is, voeg dan nog een beetje melk toe.

Indien gewenst kan je altijd extra smaakmakers toevoegen.

02

Roer alles nog eens goed om. Dek af en zet minimaal 4 uur in de koelkast.

Maak het recept een avond op voorhand, dan is het het lekkerste.

03

Verwarm het diepvriesfruit in de microgolfoven of in een pannetje. Voeg eventueel zoetstof of honing toe.

04

Haal het glaasje uit de koelkast. Voeg het warm fruit toe en werk af met granola.