



## 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.