



Chia-Pudding

2 Portionen

Zutaten

6 EL Chia-Samen
500 ml Mandel- oder Kokosnussmilch

Zubereitung

Die Chia-Samen je nach Geschmack in der Mandel- oder Kokosnussmilch einweichen, bis sie eine puddingähnliche Konsistenz erreicht haben (~20 Minuten). Fertig!

Wer noch mehr Geschmack möchte, kann vorher in die Milch nach Belieben Vanille, Zimt oder auch Ahornsirup unterrühren.

Wer morgens keine Zeit hat, kann den Pudding auch schon am Abend vorher zubereiten und über Nacht quellen lassen.