



HAYER-CHIAPUDDING



1 pudding



10 minuten (+ min. 2 uur in de koelkast)

INGREDIËNTEN PUDDING

- 2el chiazaad
- 2el havermout
- 175ml plantaardige melk
- 0,25tl vanille-extract (optioneel)
- optioneel: suiker of agave naar smaak

BEREIDING PUDDING

- doe alle ingrediënten bij elkaar in een glas of kommetje en roer door elkaar
- zet het glas/kommetje minimaal 2 uur in de koelkast
- als je de pudding een paar uur later uit de koelkast haalt kan het zijn dat de chiazaadjes naar boven zijn gedreven of juist zijn gezonken. In dat geval roer je het geheel nogmaals door elkaar waarna er alsnog een mooie pudding ontstaat



INGREDIËNTEN TOPPING

- handje rood fruit
(diepvries)
- halve banaan
- scheut plantaardige melk

BEREIDING TOPPING

- doe alle ingrediënten bij
elkaar en mix met een
staafmixer of
keukenmachine tot een
gladde massa.
- doe de topping op je
pudding en eet smakelijk!