



Chia Pudding

🕒 10–15 Min   

Zubereitung

- 1 Im ersten Schritt Chiasamen und Gewürze in eine Schüssel geben und vermischen. Dann die Milch und den Ahornsirup dazugeben und gut verrühren.

TIPP: Wir nehmen für unseren Chia Pudding am liebsten Kokosmilch!

- 2 Fünf Minuten quellen lassen und auf zwei Schüsseln aufteilen. Für drei bis vier Stunden in den Kühlschrank stellen, es kann auch über Nacht sein.
- 3 Zum Schluss aus dem Kühlschrank nehmen, Obst und Joghurt dazugeben und servieren.

Zutaten für 1 Portionen

♦ = Kotányi Produkte

2 EL	Chiasamen
250 ml	Milch deiner Wahl
1 TL	Ahornsirup
1 Prise	♦ Curcuma gemahlen
0.5 TL	♦ Zimt gemahlen
	Früchte deiner Wahl (zum Dekorieren)

