

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 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)