

Chia Pudding (Grundrezept)

Anzahl Personen: 2 Vegan

© Infovita GmbH

Menge	Zutaten	Bearbeitung
0.25 Liter	Wasser	
1 EL	Cashew Creme	
1 Prise	Salz	
25 g	Chia-Samen	(25 g = 3 -4 EL)
1 KL	Agavendicksaft	oder anderes Süßungsmittel
1 Msp.	Vanillepulver	
1 Msp.	Zimt	

Anleitung

1. Das Wasser gut mit Cashew Creme und Salz verrühren.
2. Chia-Samen untermischen. Über Nacht oder mind. 30 Minuten im Kühlschrank quellen lassen. Wenn möglich nach ca. 10 Minuten nochmals umrühren.
3. Nach dem Quellen süßen und mit Gewürzen abschmecken.

Geniessen oder nach Wunsche mit Früchten etc. ergänzen.

