

Chia Pudding (Grundrezept)

Anzahl Personen: 2

Vegan

Menge	Zutaten	Bearbeitung	© Infovita GmbH
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 Mandelmus und Salz verrühren.
2. Chia-Samen untermischen. Über Nacht im Kühlschrank quellen lassen. Wenn möglich nach ca. 30 Minuten nochmals umrühren.
3. Nach dem Quellen süßen und mit Gewürzen abschmecken.

Genießen oder nach Wunsche mit Früchten etc. ergänzen.