

Chiapudding



Ingrediënten voor 1 chiapudding:

- 100 ml sojadrink of halfvolle melk
- 5 eetlepels chiazaad
- 2 aardbeien



Bereidingswijze

- Was en snijd de aardbeien in stukjes.
- Meng de melk met de chiazaadjes.
- Voeg er enkele schijfjes aardbeien toe.
- Laat het mengsel minstens 5 uur in de koelkast staan totdat het mengsel een vast geheel wordt.
- Eens de pudding volledig is afgekoeld, kan deze afgewerkt worden met enkele stukjes aardbei.

Tips

- Chiazaden – ook wel een “Superfood” genoemd – bevatten zeer veel goede nutriënten. Ze zijn rijk aan eiwitten, vezels, omega-3 vetzuren, calcium en magnesium.
- Sojadrink is een goed en volwaardig alternatief voor koemelk. Andere plantaardige dranken zijn dat niet omdat ze geen eiwitten van hoog biologische waarde bevatten. Bij het kopen van een sojadrink moet er vooral gekeken worden dat deze verrijkt is met B-vitaminen en calcium.
- De chiapudding is lekker zoet dankzij de aardbeien, waardoor er geen suiker aan toegevoegd moet worden. De aardbeien kunnen ook altijd vervangen worden door frambozen, blauwe bessen,...