

Chiapudding met mango-banaanpuree



ontbijt voor 1 persoon



minimaal 2 uur in de koelkast en 10 minuten bereidingstijd

Ingrediënten

- 225 ml. ongezoete amandelmelk
- 4 el. chiazaad
- 1 mango
- 1 banaan
- 1 handje blauwe bessen



Glutenvrij



Geen toegevoegde suikers



Bron van eiwitten en omega 3

Werkwijze

Doe de amandelmelk met het chiazaad in een kom en roer dit goed door elkaar. Wacht vijf minuten en roer het mengsel nogmaals door elkaar. Dit voorkomt klontjes. Zet de kom vervolgens minimaal twee uur in de koelkast. Zo krijgt het mengsel een gelei-achtige structuur. Het makkelijkste vind ik om het de avond van te voren in de koelkast te zetten.

Als het chiamengsel klaar is, ga je de mango-banaanpuree maken. Dit doe je door de mango en de banaan in stukken te snijden en te blenden in de blender.

Vervolgens voeg je de puree en de chiapudding bij elkaar in een glas of kom. Je kunt dit om-en-om doen, zoals op de afbeelding, maar als je weinig tijd hebt kan je ook alles bij elkaar in de kom gooien. Het smaakt er niet minder om!

Top vervolgens af met blauwe bessen, of ander fruit dat je lekker vindt, en geniet van een gezond en voedzaam ontbijtje!

