

Recept: Chia pudding met fruit



Een makkelijk en hip ontbijtgerechtje. Ideaal om de avond voordien al klaar te maken. Zo heb je snel een gezond en voedzaam ontbijt.



Aantal personen:
2 personen



Tijd:
15 minuten + 2 uur wachten



Moeilijkheidsgraad
Makkelijk

Ingrediënten:

Voor de chia pudding

- | | |
|--|---------------|
| <input type="checkbox"/> Chiazaad | 3 eetlepels |
| <input type="checkbox"/> Melk of plantaardige melk | 250 ml |
| <input type="checkbox"/> Honing of ahornsiroop | 1 koffielepel |

Voor de compote

- | | |
|--|------------------|
| <input type="checkbox"/> Appel, diepvriesfruit of fruit naar keuze | 1 appel/1 handje |
| <input type="checkbox"/> Water | 1 eetlepel |
| <input type="checkbox"/> Suiker (optioneel) | 1 koffielepel |

Bovenop

- | | | |
|-------------------------------------|------------|--------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Vers fruit | Naar smaak | banaan, aardbei, appel, bessen |
|-------------------------------------|------------|--------------------------------|

Bereidingswijze

Stap 1 – eenvoudige compote

- Snijd het fruit in stukjes.
- Doe het fruit in een pot.
- Voeg water toe.
- Laat zacht koken tot het fruit zacht is.
- Plet met een vork.
- Laat afkoelen.

Stap 2 – chia pudding maken

- Doe het chiazaad in een kom.
- Giet de melk erbij.
- Voeg honing of ahornsiroop toe.
- Meng goed.
- Zet minstens 2 uur in de koelkast (of een hele nacht).
- Roer af en toe eens om

Stap 3 – glaasje opmaken

- Doe eerst een laag compote in het glas.
- Lepel de chia pudding erop.
- Werk af met vers fruit bovenop.



Wat is chiazaad?

Chiazaad zijn **kleine zwarte of witte zaadjes**. Ze komen van een plant.

Je kan chiazaad:

- mengen met melk
- mengen met yoghurt
- mengen met water



Wat gebeurt er met chiazaad?

Als chiazaad **nat wordt**, zwelt het op. Het wordt **dik en gelatine-achtig**. Een beetje zoals **pudding**.



Chiazaad is gezond:

- veel **vezels** → goed voor de darmen
- geeft **lang een vol gevoel**
- bevat **goede vetten**
- makkelijk verteerbaar