

Ingrediënten voor 1 personen

1 eetlepel chiazaad 75 ml soja
melk 200 gram magere kwark 1
banaan

Tijd: 0-10 min.

Keuken: Wereld

Soort_gerecht: Ontbijt

Eigen_keuken: Nee

Vegetarisch: Ja

Gezonde chiazaad pudding

Even wat anders dan een standaard ontbijt! Chiazaad is de laatste tijd erg populair geworden omdat het boordevol vezels en eiwitten zit. Daarnaast bevat chiazaad ook veel ijzer wat goed is voor je lichaam. Het voedingsadvies is om niet te veel chiazaad te eten. Kies er daarom voor om dit ontbijt niet vaker dan één keer in de week te eten, maar wissel het gewoon zo nu en dan een keer af. En geloof me dat wordt lastig want deze chiazaad pudding is heerlijk!

Bereidingswijze

1. Zorg er voor dat je 75ml soja melk samen met 1 eetlepel chiazaad in een schaaltje de avond ervoor al in de koelkast zet. Hierbij is het belangrijk dat je het chiazaad even roert zodat het de soja melk goed kan opnemen. 2. In de ochtend haal je het schaaltje uit de koelkast en prak je er een banaan doorheen. 3. Voeg ook de 200 gram magere kwark toe en roer alles nog even goed door. Smakelijk!

