

# Chia Pudding

2 Portionen  5 Min. + über Nacht

## ZUTATEN

25 g Chiasamen
100 ml Milch
100 g Joghurt
2 TL Erdbeerflirt*
Topping nach Wahl

*Original Edelschmaus

## ZUBEREITUNG

Die Chiasamen in ein hohes Glas oder eine kleine Müslischale geben.

Milch, Joghurt und Erdbeerflirt hinzugeben und verrühren. Darauf achten, dass alle Chiasamen mit Flüssigkeit umgeben sind und keine Klümpchen mehr da sind.

Den Chia Pudding mindestens 8 Stunden, noch besser über Nacht kühl stellen.

Tipp: Mit frischen Früchten, Beeren, gehackten Nüssen oder Granola bestreuen und servieren.

selbstständiger Berater
EDELSCHMAUS