



Appel Kaneel Chia zaad Pudding

Ingrediënten:

1-2 personen

(kost 15 minuutjes om te maken, koude variant gaat sneller)

2 koppen plantaardige of geiten melk (2 cups)

½ tl vanille extract

2/3 kopje chia zaad (2/3 cup)

2 eetl kokosrasp of vlokken

2 appels, geschild

2 tl kaneel

Bereiding:

Je hebt de warme en koude variant.

Voor de warme variant: verwarm de melk in een pannetje op een matig vuurtje, moet niet gaan koken. Alleen opwarmen.

Doe de chia zaadjes in een kommetje waaruit je ook gaat eten. Giet de melk erop. Blijf 2 minuten roeren zodat de zaadjes de melk goed kunnen opnemen. Laat het dan nog 2 tot 3 minuten staan om op te stijven (dek evt af om het warm te houden) Snijd ondertussen de appels in stukjes.

Voeg dan de appel, kokosvlokjes/rasp en kaneel toe. (je kunt ipv kokos ook je zelfgemaakte granola gebruiken)

De koude variant: Doe hetzelfde maar dan met koude melk. Nu moet je iets langer de chiazaadjes roeren (3-5 minuten)

