



ChiaPudding

Für eine Portion:

3	TL	Chia, weiß
100	ml	Mandelmilch
50	g	Gemischte Beeren Minze

Chiasamen mit der Mandelmilch vermengen und mindestens 10 Minuten im Kühlschrank quellen lassen.

Die Hälfte der Beeren zerdrücken oder pürieren und mit dem Chia pudding und den ganzen Beeren in einem Glas schichten und mit ein paar Minzeblättern garnieren. Fertig!

Makro BioShop  **Martin Korzer**

www.makrobiotik-shop.de · Martin.Korzer@yahoo.de · © 07125-8113 · Neue Str. 24 · 72574 Bad Urach