

Vegan to Go: Chia-Pudding



Zutaten

4 EL Chiasamen
250 ml Mandelmilch
1 EL Agave oder 1 EL Birkenzucker
½ TL Vanille

Beeren (Himbeeren, Brombeeren,
Johannisbeeren, Heidelbeeren...)

Zubereitung

Den Chiasamen zusammen mit der Mandelmilch, dem Zucker und der Vanille in ein verschließbares Glas / Gefäß geben und einige Male gut durchschütteln. Über Nacht zum Quellen in den Kühlschrank stellen.

Am nächsten Tag verschiedene Beeren (Himbeeren, Johannisbeeren, Brombeeren, Heidelbeeren) aufschichten.

Tipp: Je nach Jahreszeit können auch gefrorene Beeren verwendet werden (dann am besten unterheben).