



Einfacher Chia-Pudding mit Pfirsichmus

Zutaten

3EL Chia Samen
100ml Milch
4EL Pfirsichmus
Müsli oder Beeren zum Garnieren

Zubereitung

Die Milch mit den Chia-Samen in einem Glas oder einer Schüssel verrühren. In den nächsten 30min immer wieder umrühren bis sich eine Gel-artige Masse gebildet hat.

Das Pfirsichmus auf den Chia-Pudding geben, garnieren und schmecken lassen.

Tipp

Solltest du kein Pfirsichmus haben, kannst du auch anderes Fruchtmus oder Apfelstückchen darauf verteilen.

Weitere tolle Rezepte findest du hier:



www.martins-web.at/kochen-und-backen/

Homepage:

www.martins-web.at

Instagram:

@martins_web_at

Facebook:

[martinswebat](https://www.facebook.com/martinswebat)

Pinterest:

[martinswebat](https://www.pinterest.com/martinswebat)