**Rezept**

# Chia Pudding

Kein kochen, einfach und fein!

3 Pers

## Zutaten

| | |
|---|---|
| **250 ml** | Milch |
| **4 EL ( ca.40g)** | Chia |
| **1 TL** | Vanille-Zucker |
| **ca. 30g** | Cranberries ( oder frische Früchte, je nach Belieben ) |

## Zubereitung

1. Chia mit der kalten Milch mischen, während den ersten 15 Min. öfters umrühren damit die Samen keine Klümpchen bilden.
2. Anschliessend noch mindestens 30 Min. im Kühlschrank ziehen lassen. Er kann aber auch über Nacht quellen.
3. Nach dem quellen den Vanille-Zucker und die Cranberries dazu geben und gut darunter mischen.

## Variationen

Nach Belieben können Sie zum süssen auch Ahornsirup, Birnendicksaft, Honig ect. verwenden.

Chia Pudding schmeckt auch sehr gut mit frischen Beeren, Bananen, Äpfeln, Birnen,Zwetschgen ect., Zwetschgen-,Kirschen- oder Apfelkompott oder klein geschnittenen Trockenfrüchten wie Datteln, Aprikosen ect.

Wenn Sie Lust auf Schokolade haben geben Sie einfach der kalten Milch die gewünschte Menge von ihrem Lieblings- Schockopulver dazu.

## Tipps

Für eine Vegane Variation eignet sich sehr gut Bio Vanille-Sojamilch, Nature Sojamilch oder

Mandelmich.

En Guete!
Mit Gruss aus der Küche vom Scharfen Sultan.