



Chocolate Chia Pudding



Delicious and nutritious breakfast! Ideal for those who don't have a lot of time in the morning, you can make it the night before.

CHOCOLATE CHIA PUDDING

Servings: 1 person

INGREDIENTS:

3 tablespoons of chia seeds
250 ml of milk or plant-based milk
5 dates, pitted and roughly chopped
1 tablespoon of cacao powder
1 teaspoon of vanilla extract
1/2 teaspoon of cinnamon

INSTRUCTIONS:

1. Combine all ingredients in a bowl, stirring to combine. Let sit for 5-10 minutes and then stir again to prevent clumping.
2. Cover and chill in the fridge for 1-2 hours or overnight.
3. Stir well before serving. Portion into bowl and add desired toppings. Mine were bananas, sunflower seeds and grated coconut.

NOTES:

- Ideas for toppings: fruits, grated coconut, cacao nibs, seeds or nuts, ...
 - Can be stored in an air-tight container in the fridge for 3-4 days.
-





Chocolade Chia Pudding



Lekker en voedzaam ontbijt! Ideaal voor degenen die 's ochtends niet veel tijd hebben, je kan het de avond ervoor maken.

CHOCOLADE CHIA PUDDING

Porties: 1 persoon

INGREDIËNTEN:

3 eetlepels chiazaad
250 ml melk of plantaardige melk
5 dadels, ontpit en grof gehakt
1 eetlepel cacao poeder
1 theelepel vanille-extract
1/2 theelepel kaneel

INSTRUCTIES:

1. Voeg alle ingrediënten samen in een kom, roer goed zodat alles goed wordt samengevoegd. Laat het mengsel 5-10 minuten rusten en roer dan nogmaals om klonters te voorkomen.
2. Dek af en zet 1-2 uur of een nacht in de koelkast.
3. Roer goed voordat je het opdient. Verdeel in een kom en voeg je favoriete toppings toe. De mijne waren banaan, zonnebloempitten en kokosrasp.

NOTA:

- Ideeën voor toppings: fruit, kokosrasp, cacao nibs, zaden of noten, ...
 - Kan 3-4 dagen in de koelkast bewaard worden in een gesloten verpakking.
-

