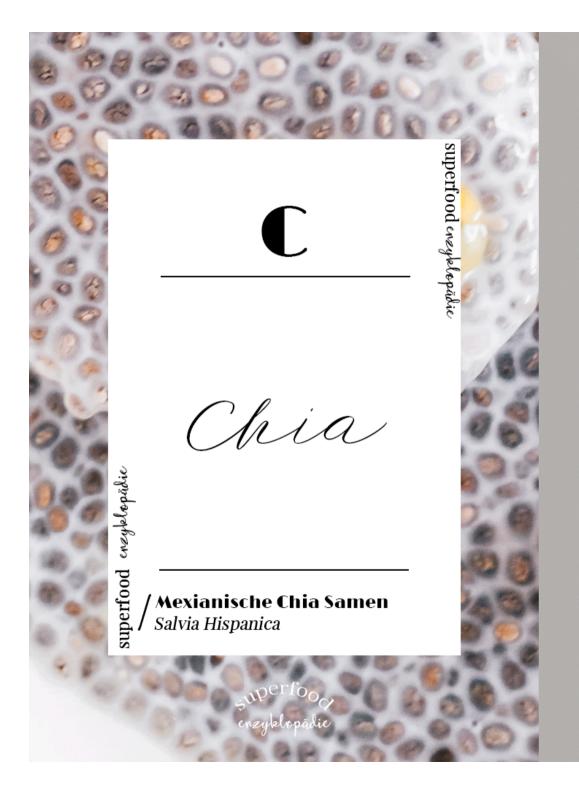


# Chia by Vanillaholica





# Eigenschaften:

Chiasamen enthalten ca. 17 % Proteine, viele Vitamine, Mineralstoffe und sekundäre Pflanzenstoffe.

- -10 Mal mehr Omega-3 als Lachs
- 3 Mal mehr Eisen als Spinat
- 5 Mal mehr Calcium als Vollmilch





# Wirkung:

Chia Samen unterstützen also die Ausscheidung von schädlichen Stoffen und regulieren den Blutkreislauf. Der hohe Stoffgehalt an Vitaminen und Mineralien fördert den Wundheilungsprozess und sorgt für ein intaktes Immunsystem.

# Der einfachste und leckerste Chippudding

Prep time	Cook time	Total time
5 mins	15 mins	20 mins

Author: Vanillaholica

Serves: 1

## **Ingredients**

• 2 EL Chiasamen

- 10-15 EL Kokosmilch
- 1 EL Agavendicksaft
- Passionsfrucht (optional)
- Kokosflocken (optional)



### **Instructions**

- 1. Die Samen und die Milch vergeben und nach 10 Minuten einmal umrühren. Wenn die Konsistenz der fest, bzw. zäh ist, würde ich empfehlen, noch ein wenig Kokosmilch dazu zu geben. Ich lasse meinen Pudding meist 30 Minuten stehen, und gebe insgesamt am Anfang 10 EL Kokosmilch, nach 10 Minuten 3 EL, und nach 10 Minuten noch einmal 2 EL dazu. Wenn man nun mit der Konsistenz zufrieden ist, kann das ganze durch ein wenig Agavendicksaft gesüßt werden.
- 2. Um das Ganze ein weniger tropischer schmecken zu lassen, probier es am besten mit einer Passionsfrucht und ein paar Kokpsflocken. Schmeckt nach Urlaub!

Recipe by Vanillaholica at http://www.vanillaholica.com/?p=6626