IRIS DAEMS
https://www.irisdaems.be
Grensstraat 24, 2580 Putte & Damstraat 88, 1982 Weerde
0486 27 81 10

RECEPT Chiapudding met fruit

GET READY voor 2 personen

- 500 ml plantaardige melk zoals sojamelk of amandelmelk
- 5 eetlepels (50 g )chiazaad
- 1 kiwi
- 1 appelsien

optioneel : kruiden met kurkuma , vanilledruppels, oppimpen met kokosschilfers, bijenpollen, ...

EASY PEASY

1. Meng in een grote kom de amandelmelk, kurkuma en de vanille aroma met een garde goed door elkaar. Laat 10 minuten staan en roer alles nog is door.
2. Verdeel het mengsel dan over 2 schaaltje.
3. Zet het schaaltje de hele nacht of minimaal 2 uur in de koelkast en leg het fruit op de pudding voor het serveren.
4. Drink eerst een glas water , de rest komt later.

WEETJE OVER CHIA

Chiazaad is erg gezond

Chiazaad wordt veel gegeten bij het afvallen door de gezonde voedingswaarde in chiazaad en het is een goede bron van proteïne. Chizaadjes zijn klein en ovaal van vorm. Ze zijn gespikkeld met combinaties van zwarte, witte en grijze kleuren.

Chiazaad is rijk aan vezels en mineralen en is de rijkste plantaardige bron van omega-3 vetzuren. Chiazaad bevat veel ook veel ijzer en zink. Dit draagt onder andere bij aan een betere concentratie. Tevens wordt het immuunsysteem ondersteund door de vele vitaminen die chiazaad bevat.

LET'S GO CHIA !!  ENJOY EN RELAX

ðŸ‘‰Wil jj meer inspiratie? Volg mijn instagrampagina.

ðŸ‘‰Wil jij elke week een volledig weekmenu met makkelijk en snelle recepten?
Upgrade je eten en je leven met de inspirerende weekmenu's van Iris Daems diëtistenpraktijk