



## Heidelbeer-Chia-Pudding

### Zutaten:

- 100 g Heidelbeeren (frisch od. tiefgekühlt)
- 250 ml Pflanzenmilch
- 100 ml Orangen- od. Apfelsaft
- 4 EL Dattel- oder Ahornsirup
- etw. Zitronensaft
- 3 EL Chiasamen (weiß od. schwarz)
- Pflanzenjoghurt deiner Wahl

### Zubereitung:

1. Heidelbeeren, Pflanzenmilch, Orangensaft, Dattelsirup, Zitronensaft im Standmixer pürieren.
2. Chiasamen unterrühren - mind. 3 Stunden oder über Nacht im Kühlschrank quellen lassen.
3. Schichtweise in ein Glas füllen - fertig!