



0 gram
groenten per
portie *

Chiapudding

met fruit van het seizoen

Lekker een makkelijk ontbijt recept die je de avond van tevoren al kan maken. Sojadrink is een plantaardige drank op basis van alleen water en sojabonen. Verder geen toevoegingen. Sojadrink is ongezoet, lactose- en glutenvrij en bevat weinig verzadigde vetten. Door de van nature lichtzoete smaak is deze drank een goed alternatief voor melk.

5 min | 414 kcal

*Help ons papier, Co2 en kosten
te sparen door je recepten te
bekijken via onze mobiele
website*



ekomenu
VOEL JE LEKKER

BIOLOGISCHE INGREDIËNTEN

		1P	2P	3P	4P
Sojadrink	ml	125	250	375	500
Fruit van het seizoen	st	1	2	3	4
Chiazaad	g	20	40	60	80
Noten	g	20	40	60	80

**Bij biologische teelt is er meer diversiteit in gewicht van de geleverde groenten. Om verspilling te voorkomen passen we bij het inpakken soms de hoeveelheden aan. De garantie is 200-250 gram groenten per persoon.*



Deel je gerecht
online met
#ekomenu

BEREIDINGSWIJZE

1. Kies fruit van het seizoen (bijvoorbeeld uit het fruitpakket). Mix de sojadrink en het fruit in een blender of met een staafmixer tot een romig mengsel.
2. Doe het mengsel in een kom of lege jampot. Voeg de chiazaadjes toe en roer goed door elkaar. Zet het tenminste 4 uur in de koelkast (of een nacht). Voeg nog wat extra fruit toe en werk af met gehakte noten.

Tip: Ook lekker met een beetje ahornsiroop. Maak gebruik van het fruit uit het fruitpakket en varieer lekker met verschillende soorten!

Biologisch



info@ekomenu.nl
info@ekomenu.be

Schrijf je in voor onze
nieuwsbrief

