



## Eiwitrijke Chiapudding met Bessen en Noten



1 portie



5 minuten

*Let op! Avond vantevoren maken!*

### INGREDIËNTEN

1 schep Pana Plant Protein  
250 ml ongezoete amandelmelk  
30 g chiazaadjes  
75 g blauwe bessen, aardbeien of  
frambozen (naar keuze)  
20 g ongebrande, ongezoeten noten  
(bijvoorbeeld amandelen, walnoten of  
cashewnoten)

### MACRONUTRIËNTEN

Calorieën: 450 kcal (per portie)

Eiwitten: 31 g

Vetten: 25 g

Koolhydraten: 14 g

### BEREIDINGSWIJZE

1. Avond vantevoren: Meng de chiazaadjes met 250 ml amandelmelk en 1 schep Pana Plant Protein in een kom. Roer goed door en zet minstens 4 uur (of een hele nacht) in de koelkast.
2. Dag erna: Haal de chiapudding uit de koelkast en roer deze even door.
3. Voeg de bessen en het handjevol noten als topping toe.
4. Smakelijk!



ORTHOPANA  
VOEDING · SPORT · LEEFSTIJL