



OVERNIGHT CHIA-PUDDING

Heute gibt es wieder ein einfaches Rezept, mit dem man die tägliche Fütterung noch ein bisschen aufpeppen kann.

Im **OVERNIGHT CHIA-PUDDING** kombiniert man Früchte mit etwas Buttermilch und Chia-Samen. Einfach über Nacht quellen lassen und dann verfüttern.

Welches Obst man verwendet, hängt von der Saison ab - aktuell sind natürlich Äpfel mit dabei, man kann dem Rezept aber zur Marillen- oder Beerensaison immer wieder einen neuen Touch geben.

ZUTATEN:

- 15g Chia-Samen
- 10g Haferflocken
- 5g geschrotete Leinsamen
- 40g Knochenbrühe
- 40g Buttermilch
- 1 Dattel
- 10g Bananen-Chips
- 1 mittelgroßer Apfel

ZUBEREITUNG:

- Apfel entkernen und Nicht-Bio-Äpfel schälen - mit der Dattel und den getrockneten Bananen-Chips fein pürieren
 - die Chia-Samen, Haferflocken und Leinsamen mit Knochensuppe und Buttermilch verrühren
 - das Fruchtmus und die Chia-Mischung in ein Gefäß füllen und über Nacht in den Kühlschrank stellen - die Chia-Samen quellen und es bildet sich ein "Chia-Pudding"
 - der Pudding hält sich einige Tage im Kühlschrank und kann so langsam verfüttert werden
- Die Mischung kann man auch sehr gut in Kongs oder auf Schleckmatten verwenden.

Viel Spaß beim Ausprobieren ❤️

