



Chiapudding met warme appel en kaneel

Ingrediënten voor 2 personen:

- 160 milliliter magere melk
- 30 gram chiazaadjes
- 1 theelepel vanille extract
- 1 appel
- 1 theelepel honing
- 1 theelepel kaneel
- 4 eetlepels magere yoghurt

Bereidingswijze:

1. Voeg de melk, chiazaadjes en vanille extract samen in een kom en meng door elkaar.
2. Laat 10 minuten staan en roer nog een keer met een garde om klontjes te voorkomen.
3. Laat het vervolgens minimaal 2 uur (of een hele dag of nacht) opstijven in de koelkast.
4. Snijd de appel in kleine stukjes en voeg ze samen met de honing, kaneel en een klein beetje water toe aan een sausspannetje.
5. Laat de appel zacht worden terwijl je voortdurend roert. Voeg wat extra water toe als de appeltjes dreigen aan te branden.
6. Prak de helft van de appel tot appelmoes en laat de andere helft in blokjes.
7. Maak vervolgens in 2 glazen laagjes. Begin met de chiazaadpudding. Daarna de appelmoes, daarna de magere yoghurt en top af met stukjes warme appel.