



BUSINESSBODY



PROTEÏNEPUDDING MET HAVER EN CHIAZAAD

INGREDIËNTEN PER PERSOON

- 1 schep proteïnepoeder met vanillesmaak
- 2 theelepels chiazaad
- 5 theelepels haverzemelen (havermost kan ook maar zemelen bevatten meer vezels)
- 150 ml plantaardige melk

BEREIDING

Meng alles en laat een nachtje in de koelkast staan. Geniet van je ontbijt met dessertallures!