

Mein  
**lieblings-**  
**Rezept** von der  
**OPS drogerie**



# Chia-Pudding mit Aprikosen und Vanille

Das Rezept reicht für zwei kleine Einmachgläsli oder eine grosse Müeslischale.

In jedes Gläsli 2 gestrichene Esslöffel Chiasamen geben. Anschliessend je 4 Esslöffel Milch und je 4 Esslöffel Vanillejoghurt darüber geben. Vorsichtig umrühren und ca. 10 Minuten quellen lassen.

Unterdessen 3 Aprikosen halbieren, entsteinen, in kleine Stücke schneiden und in eine kleine Schüssel geben. 1 Esslöffel Vanillezucker dazugeben, gut vermischen und auch ca. 10 Minuten ziehen lassen.

Danach die aromatisierten Aprikosen über den Chia-Pudding geben und geniessen.

En Guete

Zum  
Geniessen,  
Sammeln  
und Weiter-  
sagen.