



Groene gember pudding

Voor 2 personen



Wat stop je erin?

- 300 g courgette, in blokjes
- 1 a 2 cm verse gember, in stukjes
- 200 ml [kokosmelk](#)
- 2 schepjes [EetLijn Aminozyren Complex](#) (plantaardig eiwitpoeder)
- 1 tl [vanille](#) bourbonpoeder
- Paar druppels [Stevia](#), naar smaak
- 2 el [chiazaad](#)
- 2 el [EetLijn Krokante Mix](#)

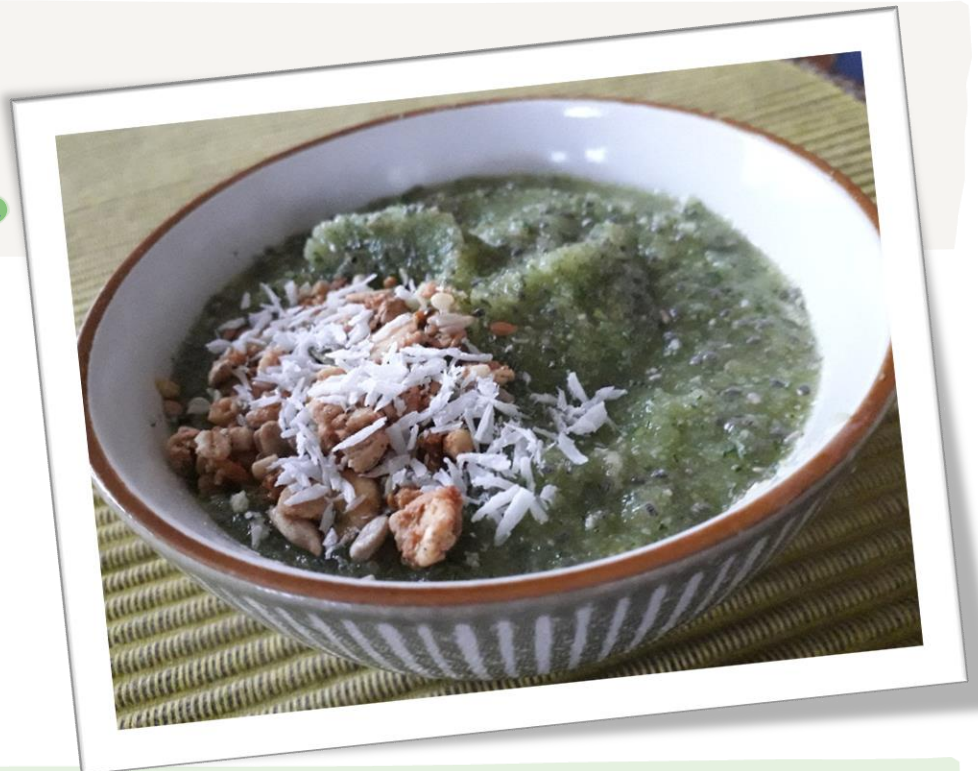


Hoe maak je het klaar?

- Doe de courgette, gember, kokosmelk, Proteïnevoeder, vanillepoeder en stevia in de blender.
- Mix dit tot een egale pudding (of laat het iets grover, net wat je wilt).
- Verdeel dit over 2 schaaltes.
- Roer per portie 1 el chiazaad erdoor en laat het 10 minuten staan.
- Garneer met de EetLijn Krokante Mix.

Voedingswaarde p.p.

- ½ portie Gezonde Groenten
- 1 portie Veilige Vetten
- 1 portie Reinigende Vezels
- 1 portie Aminozyren Complex



Tip

- Liever hartig? Laat chiazaad en Stevia weg, voeg wat [Himalayazout](#), zwarte peper en [bouillonpoeder](#) (zonder E-621) toe en verwarm tot een lekkere soep. Garneer met 2 el [pompoen/zonnebloempitten](#) p.p.
- Heb je liever een warm ontbijt? Verwarm het dan zachtjes als je het chiazaad erin hebt gedaan met de warmtebron middelhoog.

EetLijn Smakelijk