

Proteïne pudding recept

 ± 0.5 uur

 ± 4 uur

 2 personen



Iets lekkers hoeft niet altijd ongezond te zijn. Sterker nog: sommige lekkernijen zijn juist ontzettend goed voor je. Deze proteïne pudding is daar een goed voorbeeld van. De pudding is onder andere gemaakt van proteïne poeder, ahornsiroop en ongezoete melk. Verder hebben we geen toegevoegde suikers aan dit recept toegevoegd. We hebben het dessert wel op smaak gebracht met wat vanille extract, maar als je wilt kun je zelfs dat achterwege laten. Wil je een verantwoord toetje, maar wel lekker blijven genieten? Dan is dit recept echt wat voor jou. Lees dus snel verder voor ons proteïne pudding recept en ga lekker aan de slag!

Gebruik proteïne poeder in een smaak naar keuze!

Voor het maken van deze pudding heb je onder andere proteïne poeder nodig. Deze poeder is in verschillende smaken verkrijgbaar. Op Baktotaal.nl vind je ook een aantal smaken van het merk Goatfully. Wij kozen ervoor om een poeder met een neutrale smaak te gebruiken en deze zelf op smaak te brengen met een smaakstof in een smaak naar keuze. Uiteraard kun je er ook voor kiezen om een poeder met een smaakje te gebruiken. Het is maar net wat je zelf wilt!

Benodigheden uit onze webshop:

- 30 gram chiazaad;
- 40 gram havermout;
- 15 gram proteïne poeder (in een smaak naar keuze);
- 15 milliliter ahornsiroop;
- 5 milliliter vanille extract.





Recept

1. Meng de chiazaadjes, havermout, proteïne poeder, amandelmelk, ahornsiroop en vanille extract door elkaar heen.
2. Roer goed door, totdat alle ingrediënten goed gemengd zijn.
3. Bedek de kom en zet deze minimaal 4 uur (of bij voorkeur 's nachts) in de koelkast.
Tip! Hierdoor kunnen de chiazaadjes en havermout absorberen en wordt de pudding dikker.
4. Haal de pudding uit de koelkast en roer goed 'm goed door.
Tip! Voeg indien nodig wat extra melk toe om de gewenste consistentie te bereiken.
5. Verdeel de pudding over twee glaasjes.
6. Garneer de pudding eventueel met een noten-mix naar wens.

Bekijk onze andere verantwoorde recepten!

Nog meer lekkere toetjes maken? Bekijk onze dessert recepten!

Deze pudding kun je natuurlijk perfect als nagerecht serveren, al is het ook een erg lekker tussendoortje. Je zou 'm zelfs als ontbijt of lunch kunnen nuttigen. Vind je het leuk om zelf desserts te maken? En hoeft het ook niet altijd zo gezond te zijn? Dan vind je het vast fijn om te weten dat wij op onze blog tientallen uiteenlopende dessert recepten hebben staan. Of je nou een alledaags toetje wilt maken of een spectaculaire afsluiter van een gezellig diner, op onze blog vind je vast wel een recept waarmee je uit de voeten kunt. Van [desserttaarten](#) tot aan [mousse](#) en van [diverse soorten tiramisu](#) tot aan [trifles](#). [Je vindt al onze dessert recepten hier!](#)

Laat jouw zelfgemaakte proteïne pudding aan ons zien!

Heb jij zelf met dit recept een proteïne pudding gemaakt? Dan zijn we erg benieuwd naar hoe het toetje is geworden. Dat kun je aan ons laten zien door een foto van het dessert te delen in jouw Instagram Stories. Als je





ons tagt met [@baktotaal](#) kunnen wij jouw zelfgemaakte lekkernij zien én delen met onze eigen volgers. En dat vinden wij onwijs leuk om te doen!

Verkrijgbaar in onze webshop

- 1 x Vanille Extract Bourbon 60ml (Art.nr.: D1080)
- 1 x Horizon Ahornsiroop Biologisch (A-graad) 250ml (Art.nr.: H3001)
- 1 x Chiazaad 180g (Art.nr.: BNC01343)

