

# CHIAPUDDING MIT ERDBEER-TOPPING

Es gibt viele Lebensmittel, denen eine positive Wirkung auf die Sehkraft nachgesagt wird. Dazu gehören unter anderem Samen wie Chiasamen, die reich an Omega-3-Fettsäuren sind. Sie können bei trockenen Augen helfen, denn sie erhöhen die Fettsäurewerte in der Tränendrüse. Das hält die Augen schön feucht und kann vorzeitiges Austrocknen vermindern.



## Und so schnell ist es gemacht

- › Verrührt **40 g Chiasamen** am Vorabend mit **175 ml Kokosdrink** und **1 EL Agavensaft**. Lasst die Samen bis zum nächsten Morgen quellen.
- › Schält und schneidet eine **halbe Banane** in mundgerechte Stücke und friert sie über Nacht ein.
- › Püriert die gefrorene Banane mit **75 g Erdbeeren** und **100 ml Kokosmilch**.
- › Püriert außerdem **50 g Himbeeren** und rührt das Himbeerpüree unter die **gequollenen Chiasamen**.
- › Schichtet den Chiapudding mit dem Erdbeer-topping und garniert alles mit weiteren Beeren und Kokoschips.



**OCUVITE®**

DAS LEBEN IST SEHENSWERT.

**BAUSCH + LOMB**

Hergestellt für Bausch + Lomb | Dr. Gerhard Mann chem.-pharm. Fabrik GmbH, Brunsbütteler Damm 165/173, 13581 Berlin