

Ocuvite®

#sehenswert



# CHIAPUDDING MIT ERDBEERTOPPING

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 Tränenrüse. 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 Erdbeertopping und garniert alles mit weiteren Beeren und **Kokoschips**.



GUTEN APPETIT!

**BAUSCH+LOMB**