

ANIA STARMACH

Pudding z nasion chia z mango

Co kupić?

- 350ml mleka (może być zwykłe lub kokosowe, migdałowe, sojowe)
- 3 łyżki nasion chia
- 1 mango
- 1 garść malin
- 2 łyżki migdałów w płatkach

Jak przygotować?

1. Dzień przed podaniem (najlepiej wieczorem) podgrzej 300 ml mleka i dodaj do niego nasiona chia, wymieszaj. Przelej do miseczki lub dzbanka i włóż do lodówki, aby pęczniały całą noc.
2. Rano pokrój mango w kostkę, umieść w blenderze, dodaj 50 ml mleka i zmiksuj na gładkie purée.
3. Wyciągnij z lodówki miseczkę bądź dzbanek z napęczniałymi nasionami chia.
4. Na dno szklanek nałóż purée z mango, następnie pudding z nasiona chia. Przed podaniem udekoruj malinami oraz migdałami.