

Csokis chia puding teljes kiőrlésű keksszel és olajos magvakkal

Elkészítési idő: 5 perc

Pihentetés: 1 Éjszaka vagy min. 30 perc

Hozzávalók:

1,5 evőkanál chía mag

100 ml növényi tej

1 kiskanál barnacukor (elhagyható)

1 evőkanál kakaópor

3-5 evőkanál múzli

2 szelet teljes kiőrlésű keksz

2-3 evőkanál görög joghurt olajos magvak ízlés szerint

1. Este, lefekvés előtt tégy egy tálba 1,5 evőkanál chía magot, majd önts hozzá 100 ml növényi tejet. Ízesítsd 1 kiskanál barnacukorral, vagy az általad kedvelt édesítőszerrel, de akár el is hagyható. Adj hozzá 1 csapott evőkanál kakaóport, majd keverd csomómentesre.

2. Zárt fedelű edényben, befőttes üvegben vagy egyszerűen folpack-kal lefedve tedd a hűtőbe 1 éjszakára, vagy legkevesebb 30 percre. Érdeemes kb. 10-15 perc múlva újra megkeverni a pudingot, hogy ne legyen csomós.

3. Tálaláskor szórd az összetört kekset a pohár aljára, majd szedd rá a chía pudingot. Ezután jöhet a görög joghurt réteg. A tetejét díszítheted olajos magvakkal. Szerintem az apróra vágott mandula, dió, pisztácia remekül illik hozzá.