

Epres-pelyhes chía puding recept

Elkészítési idő: 5 perc

Pihentetés: 1 Éjszaka vagy min. 30 perc

Hozzávalók:

1,5 evőkanál chía mag
100 ml növényi tej
4 szem eper
4-5 evőkanál kukoricapehely
pár szem gyümölcs díszítésnek

1. Este, lefekvés előtt tégy egy tálba 1,5 evőkanál chía magot, majd önts hozzá 100 ml növényi tejet, majd keverd össze.

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

3. Törj össze 4 szem epret villa segítségével, majd szedd rá a chia puding felét, szórj rá kukoricapelyhet és kanalazd rá a maradék chia pudingot. A tetejét díszítsd mentalevéllal, pár szem gyümölccsel és kukoricapehellyel.