

Pudding chia marakuja i borówka

Kolejna propozycja na mleczny pudding z nasionkami chia tym razem z marakują i borówką amerykańską.

Do mleka dodajemy nasionka chia, mieszamy odstawiamy do lodówki na 12 godzin. Po tym czasie dodajemy miód, mieszamy. Marakuje przecinamy w pół wydrążamy środek, razem z pestkami dodajemy do deseru. Wierzch posypujemy borówkami i proszkiem pistacjowym.

Smacznego!

Składniki na 2 porcje:

- 0,5l mleka krowiego lub roślinnego
- 3-4 łyżki nasion chia
- 2 marakuje
- 100g borówek amerykańskich
- 2 łyżki zmielonych, niesolonych pistacji
- 2 łyżki miodu lub syropu klonowego