

Chia pudink s ovocem

Počet porcí: 1

Doba přípravy: 20 minut

Bez lepku

Postup přípravy

Pudink připravíme tak, že pomalu vmícháme do ohřátého mléka med (lžička), kokos (2 lžičky) a chia semínka (10 lžiček). Jakmile pudink zhoustne, nalijeme jej do připravených skleniček a dáme vychladit. Ozdobíme jakýmkoliv ovocem.

Ingredience

- **Borůvky** - 25 g
- **Maliny čerstvé** - 25 g
- **3,5% UHT mléko Mlékárna Pragolaktos 1 l** - 200 g
- **Včelí med luční 250 g** - 6 g
- **Kokos** - 15 g
- **Chia semínka 100 g** - 50 g

