

Chia puding s kokosom i sezonskim voćem

Zdravi puding s chia sjemenkama - pripremite ga uvečer, a ujutro uživajte u ukusnom i hranjivom puding s kokosom i svježim voćem!

Sastojci:

- 1 šalica mlijeka koje volite (cca 200 ml)
- 3 žlice chia sjemenki
- 2 žlice kokosa
- 2 žlice meda
- jagode
- banana
- mango

Priperma: Za pripremu chia pudinga koristite mlijeko koje inače volite i konzumirate: kravlje, kozje, kokosovo, bademovo... Mlijeko pomiješajte s medom, kokosom i chia sjemenkama pa ostavite preko noći u hladnjaku da se sjemenke želiraju. Idući dan u blenderu izmiksajte bananu s nekoliko svježih jagoda i poslužite s chia pudingom. Na vrh pudinga stavite nekoliko kockica svježeg manga.

Slatki savjet: Chia puding poslužite s raznim svježim voćem koje volite, ovisno o sezoni.

Jannette Razum

Slatki svijet torti i kolača

WEB: www.slatkissvijet.com

Facebook Slatki svijet