

CHIA PUDING S LESNÍM OVOCEM

Pokud hledáte ideální svačinu nebo dezert na cestu, chia puding plný omega-3 mastných kyselin a lesního ovoce je skvělou volbou. Oceníte i svěžest limetkové šťávy, která ho příjemně doplňuje.

SABHEALTHFIT

PORCE: 1

COOKING TIME: 15 MIN

CELKOVÝ ČAS: 40 MIN

INGREDIENCE

220ml mandlového
neslazeného mléka

4-5 velkých lžic chia semen

hrst lesního ovoce (použila
jsem mražené)

lžička medu

limetková šťáva

POSTUP

Do skleničky nalijeme mandlové mléko, do mandlového mléka nasypeme chia semínka, půlku hrsti lesního ovoce a osladíme lžičkou medu - průběžně mícháme, aby se semínka nestačila usadit na dně a neslepila se - dáme do mrazáku

Druhou část lesního ovoce rozmrazíme v mikrovlnné troubě dokud nepustí šťávu, necháme chvíli vychladit

Chia puding vyndáme z mrazáku a vršek polijeme zbytkem ovoce

Před podáváním je dobré nechat puding ještě odležet v lednici

NUTRIČNÍ HODNOTY

NA PUDING

KCAL	B	S	C	T
367	14G	21G	11,4G	23G