

Mandľový puding s chia semienkami



Čas prípravy: 10 minút

Druh jedla: Koláče, zákusky a sladké snacky

Ak si chcete dopriať naozaj kvalitný puding, zabudnite na bežne dostupné práškové formy a vyskúšajte dezert s obsahom antioxidantov, omega-3 mastných kyselín, vápnika a vlákniny. Spolu s čerstvým ovocím je tento puding naozaj podmanivý.

Suroviny:

2 šálky nesladeného mandľového mlieka

1/2 šálky Chia semienok

1/2 ČL Bourbon vanilky

1 – 2 PL javorového sirupu, prípadne kvalitného medu (diabetici môžu použiť steviu alebo brezový cukor)

rôzne čerstvé ovocie (čučoriedky, maliny, jahody, slivky, broskyne ...)

mandle, prípadne iné druhy orieškov

Postup práce:

V miske spolu zmiešame mandľové mlieko, Chia semienka, vanilku, javorový sirup a v chladničke odležať cez noc (minimálne však 1 hodinu). Pred podávaním opätovne premiešame, v prípade potreby pridáme trochu vody (ak je puding príliš hustý). Ozdobíme ovocím, orieškami a ihneď podávame.

Takto pripravený puding vám v chladničke vydrží min. 5 dní. My vám ale garantujeme, že sa tam nezdrží dlhšie ako do druhého dňa :-)

Pozn: u detí volíme druh ovocia a orieškov podľa veku!