

Chia puding

Osvežavajuća i kremasta poslastica za sve one koji vode računa o izbalansiranoj ishrani.

3 čaše



Jednostavno

Vreme pripreme 10 Min.



Za chia puding u posudi žicom pomešati sve sastojke i ostaviti 20 minuta da nabubri. Pripremiti 3 manje čaše i na dnu poredati borovnice. Nabubrela chia puding rasporediti preko borovnica i odložiti čašice u frižider na 1h.

Za preliv u šerpicu staviti sve sastojke. Uz povremeno mešanje kuvati na umerenoj vatri 15ak minuta dok maline ne postanu malo gušće. Nakon toga skloniti sa ringle i ostaviti da se preliv ohladi.

Preliv rasporediti preko chia pudinga i odložiti u frižider na još pola sata. Za serviranje na svaku čašu dodati grčki jogurt, sveže voće, badem listiće i nanu po želji.

Sastojci:

Sastojci:

- 3 kašika/e chia semenki
- 250 ml mleka po izboru
- 1 kesica Dr. Oetker Vanilin sweet zero
- 2 kašika/e kokosovog šećera
- 1 kašika puter od badema (može i kikiriki ili lešnik puter)

Preliv:

- 150 g malina (sveže ili zaleđene)
- 1 kesica Dr. Oetker Vanilin sweet zero
- 1 kašika vode

Dodatno:

- sveže borovnice
- 3 kašika/e grčkog jogurta
- listića badema