

Chia Pudding



Potrebni sastojci za 2 čaše:

- 6 kašika čia sjemnki
- 4 dl grčkog jogurta ili biljnog mlijeka
- 2 velike kasike +1 čajna kašičica meda (ili prema vašem ukusu)
- 1 šoljica aronije
- vanila pasta ili ekstrakt po želji
- voće po želji za ukras (npr. kupine i borovnice)

Izrada:

Čia sjemenke natopiti u 3 dl jogurta, dodajte i 2 kašike meda i promješajte. Ostaviti preko noći u frižideru ili par sati dok sjemneke ne nabubre.

Bobice aronije izgnječiti viljuškom i protisnuti kroz cjediljku kako bi dobili sok. Natopljenu čiu podijelite u omjeru koji želite i dodavanjem soka od aronije dozirajte 2 nijanse, svjetliju i tamniju. U čaše prvo stavite tamniji sloj, pažljivo malom kašičicom poravnajte vodeći računa da pri dodavanju ne prljate zidove čaše, preko svjetliji sloj, a na kraju i 1 dl jogurta pomješajte sa 1 kašičicom meda i malo vanila ekstrakta, te prelijte preko čia pudinga. Ukrasite voćem po vašem izboru.

Čia puding, osim voćem, možete nijansirati i spirulinom, cvekolom u prahu ili prahom pink pitaje i sl.

Prijatno!