

Dezert z chia semínek a tvarohu

Časová náročnost: minut

Seznam přísad

2 lžíce	chia semínka
70 ml	mléko (na chia semínka)
1 lžička	kakao
1 hrst	čerstvé ovoce (jahody, borůvky, maliny...)
100 g	odtučněný či nízkotučný tvaroh
3 lžíce	mléko (do tvarohu)
1 lžička	citrónová šťáva
trochu	citrónová kůra
	vanilkový extrakt nebo dřeň z vanilkového lusku
	med



Postup přípravy

Předem si připravíme chia pudink, aby semínka stihla nabobtnat. Do mističky nasypeme chia semínka s kakaem a promícháme. Zalijeme mlékem a znova důkladně promícháme. Ideálně přes noc necháme odležet v lednici. Ráno budeme mít hotový pudink, ten si rozdělíme na dva díly. Nyní si vytvoříme ovocnou složku: Pokud máme jahody, pokrájíme je na menší kousky. Ovoce vhodíme do kastrůlku a chvíli na sporáku prohřejeme a přitom pomačkáme, aby nám vzniklo jakési pyré. Pokud chceme, můžeme osladit lžičkou medu. Necháme vychladnout. Na řadu přichází tvaroh: Ten v misce rozmícháme s troškou mléka do krémové konzistence. Přidáme šťávu a kůru z citrónu a vanilkový extrakt nebo dřeň z vanilkového lusku. Podle chuti osladíme medem. Do vysoké sklenice začneme vrstvit všechny složky. Nejprve jednu půlku chia pudinku. Na to přidáme tvaroh, poté ovocné pyré a znovu chia pudink. Dozdobíme lžičkou tvarohu a kouskem ovoce. Pokud chceme, necháme ještě chvíli proležet v lednici, ale můžeme také ihned podávat. Doporučujeme tento skvostný dezert nejprve promíchat a poté vychutnat!