

Puding z chia semínek

Časová náročnost: 10 minut

Seznam přísad

2 lžíce	chia semínka
1 dl	mléko (kravské, sójové, kokosové...)
1 lžíce	med
	čerstvé ovoce (podle chuti)



Postup přípravy

Chia semínka nasypeme do mističky nebo hrnku a zalijeme mlékem. Promícháme a necháme asi 30 minut bobtnat (v průběhu této doby několikrát zamícháme). Poté podle chuti osladíme medem, přidáme jakékoliv oblíbené ovoce a můžeme se pustit do zdravé snídaně či svačinky!