

Chia pudink s borůvkami a citronem bez rafinovaného cukru

jednoduchá příprava 30 min

Porcí 2

Cena 50 až 100 Kč

SUROVINY

1 hrnek	borůvek
1 hrnek	kokosového mléka
1 hrnek	řeckého jogurtu
20 g	chia semínek
1 lžíce	citronové kůry
2 lžičky	citronové šťávy
1 lžíce	medu

POSTUP

krok 1

Nejdříve rozmělníme borůvky, které smícháme v míse spolu s ostatními surovinami.

krok 2

Vzniklou směs nalijeme do uzavřené nádoby. Necháme přes noc odležet v lednici (ideálně 8 hodin).

krok 3

Hotový pudink lijeme do skleniček, dozdobíme borůvkami a přilijeme trochou medu.