Pudding chia z pieczonymi śliwkami

definicjasmaku

Polecane na: **desery, śniadanie**

Warto wiedzieć:

30 min | łatwy | 2 porcje

Składniki:

- jogurt naturalny - 200 g
- nasiona chia - 2 łyżeczka
- ksylitol/miód - 1 łyżeczka
- sliwki - 4 szt.
- cynamon - 1/2 łyżeczka
- miód - 1 łyżka
- ulubiona granola - 2 łyżka

Dodatkowe info:

Chia to kolejny produkt zaliczany do "superfoods", czyli super zdrowych i super odżywczych produktów. Naprawdę warto spróbować zaprzyjaźnić się z tymi ziarenkami, zdecydowanie wyjdzie nam to na zdrowie :) A do tego pozwoli na szereg ciekawych doznań kulinarnych - np. w formie jogurtowego puddingu z pieczonymi śliwkami, pachnącymi cynamonem. Pychota!

Sposób przygotowania:

KROK 1: Nasiona chia łączymy z jogurtem i ewentualnie słodzidełkiem, rozlewamy do szklanek i wstaiamy do lodówki na kilka godzin.

KROK 2: Śliwki kroimy na ćwiartki, układamy na papierze do pieczenia, posypujemy cukrem i cynamonem i zapiekamy przez ok. 15-20 min w temperaturze 200 stopni. Studzimy.

KROK 3: Śliwki układamy na gotowym puddingu (można pokroić na mniejsze kawałki). Całość posypujemy łyżką granoli.