



## Rozgrzewający pudding chia

 Zielone Koktajle

Polecane na: [desery](#)

### Warto wiedzieć:

 5 min

 2 porcje

### Składniki:

nasiona chia - 3 łyżka

cynamon - 1 łyżeczka

mleko migdałowe - 1 szklanka

miód (opcjonalnie) - 1 łyżeczka

dojrzała gruszka - 2 szt.

### Dodatkowe info:

Przepis pochodzi z naszej książki Zapraszamy -> [zielonekoktajle.pl/ksiazki](https://zielonekoktajle.pl/ksiazki)

### Sposób przygotowania:

**KROK 1:** Wymieszaj nasiona chia w mleku migdałowym z cynamonem, opcjonalnie także z miodem. Przelej do szklanki lub słoika i odstaw do lodówki na noc. Kilka razy przemieszaj pudding. Rano umyj i obierz gruszki. Jedną zmiksuj i dodaj do puddingu, drugą pokrój na małe kawałki i ułóż na warstwie musu.