Kokosowy pudding chia

Iwona Kuczer

Polecane na: **desery**

Kuchnia (region): **arabska**

Warto wiedzieć:

0 min | łatwy | 2 porcje

Składniki:

- napój migdałowy/kokosowy bez cukru - 250 ml
- chia - 3 łyżka
- gęsty jogurt kokosowy - 2 łyżka
- cynamon mielony - 1 łyżeczka
- ksylitol/stewia - 1 łyżeczka
- sproszkowana wanilia - 1/2 łyżeczka
- ulubione owoce sezonowe - 1 trochę

Sposób przygotowania:

KROK 1: Mleko wlewamy do wysokiej miski/szklanki/słoika, dodajemy nasiona chia i pozostałe składniki, odstawiamy na kilka godzin (najlepiej na całą noc) do lodówki.

KROK 2: Przekładamy do dwóch małych szklanek, podajemy z ulubionymi owocami sezonowymi (truskawki, borówki, maliny itp.).