




Peanut butter and jelly chia pudding

 Dorota Rozbicka

Polecane na: [desery](#), [jednogarnkowe](#), [lunchbox](#), [śniadanie](#)

Kuchnia (region): [arabska](#), [polska](#)

Warto wiedzieć:

 20 min

 1 porcja

Składniki:

mleko roślinne - 1 szklanka
chia - 4 łyżka
dżem z czarnej porzeczki - 2 łyżeczka

masło z orzechów laskowych - 1 łyżka
sproszkowany korzeń maca - 1 łyżeczka
sproszkowana liofilizowana aronia - 1 łyżeczka

Sposób przygotowania:

KROK 1: Zaczynamy od przygotowania składników i najlepiej zamykanego zakrętką słoika. Masło orzechowe mieszamy z dżemem. Potem dodajemy maca i aronię i niewielką ilość mleka. Następnie dodajemy chia i resztę mleka, mieszamy i odstawiamy na godzinę (w trakcie schładzania możemy raz czy dwa przemieszać).

KROK 2: Po tym czasie chia napęcznieje i wchłonie mleko – powstanie gęsty, pyszny pudding – przelewamy go do szklanek.