




Pudding chia z camu camu

 Magdalena Nagler - foodmania

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

Warto wiedzieć:

 5 min

 1 porcja

Składniki:

chia - 4 łyżka

len mielony - 1 łyżeczka

camu camu sproszkowane - 1/2 łyżeczka

napój migdałowy - 600 ml

daktyl świeży - 1 szt.

masło z nerkowców - 1 łyżeczka

banan - 1 szt.

mango - 1 garść

Dodatkowe info:

Pudding najlepiej smakuje dość dobrze schłodzony. Dodatki na wierzch możesz wybrać według własnego upodobania.

Sposób przygotowania:

KROK 1: Chia wymieszaj z camu camu oraz lnem, następnie zalej napojem migdałowym i odstaw do lodówki na minimum 4 godziny (w tym czasie całość możesz przemieszać 1 lub 2 razy).

KROK 2: Tak przygotowany pudding przełóż do miseczki, na wierzchu ułóż banana pokrojonego w plastry, mango, daktyla oraz masło z nerkowców.