Pudding chia z mlekiem kokosowym i sokiem z aronii

Szybko Tanio Smacznie

Polecane na: **desery, śniadanie**

Kuchnia (region): **arabska**

Warto wiedzieć:

10 min | łatwy | 2 porcje

Składniki:

nasiona chia - 6 łyżka
sok z aronii - 1 filiżanka
mleko kokosowe - 1 filiżanka

Dodatkowe info:

Nasiona szałwii hiszpańskiej zachwycają mnie za każdym razem. Z czym bym ich nie wymieszała (koktajle, mleko i inne) zawsze wychodzi smaczne danie, które znika w oka mgnieniu. Postanowiłam mój ulubiony kokosowy pudding chia wzbogacić o dodatek soku z aronii, która jest uważana za najzdrowszy owoc jagodowy. Zawiera w dużych ilościach witaminę C, B1, B2, B6 i E a ponadto sporą ilość antyutleniaczy i mikroelementów.

Sposób przygotowania:

KROK 1: Do zamykanego naczynia wsypuję nasiona chia, dodaję mleko oraz sok. Całość mieszam łyżką, odstawiam na ok 10-15 minut do lodówki. Po tym czasie jeszcze raz mieszamy (pozwoli nam to na uniknięcie grudek w naszym puddingu). Wstawiamy na całą noc do lodówki. Zjadamy następnego dnia w formie śniadania lub deseru.
Na zdrowie i smacznego!

*Gdy po wymieszaniu spróbowałam puddingu, był bardzo gorzki jednak po nocy, nie było śladu po typowo aroniowej goryczce.