Pudding chia z truskawkami :)

Zdrowie na języku

Polecane na: **desery, śniadanie**

Warto wiedzieć:

5 min | łatwy | 1 porcja

Składniki:

Nasionka chia - 25 g
Mleko - 200 ml
Ksylitol - 1 łyżeczka
Truskawki lub inne owoce - kilka

Dodatkowe info:

Przyjemna w ustach, delikatna, kremowa i lekko kleikowata masa. Pycha! Energia na cały poranek :)

Sposób przygotowania:

KROK 1: Do słoiczka wsypujemy nasionka, dolewamy mleko i dosładzamy ksylitolem.

KROK 2: Słoiczek szczelnie zamykamy i mieszamy energicznie do połączenia się składników.

KROK 3: Odstawiamy do lodówki do napęcznienia ziarenek, ok. 1-2 h.