





Pudding z chia i musem z mango

 Renixx

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

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

Warto wiedzieć:

 15 min

 3 porcje

Składniki:

mleko - 1 szklanka
nasiona chia - 3 łyżka
serek waniliowy - 150 g

mango dojrzałe - 1 szt.
arbuz bez pestek pokrojony w kostkę - 1 szklanka
miód lub syrop klonowy opcjonalnie
- - do smaku

Sposób przygotowania:

KROK 1: Do miseczki wlać lekko podgrzane mleko, wsypać nasiona chia, wymieszać, odłożyć do lodówki na 5-6 godzin, (najlepiej na noc).

KROK 2: Do napęczniałych nasion chia z mlekiem dodać serek waniliowy i dokładnie wymieszać łyżką, nie mikserem. W razie potrzeby dosłodzić miodem lub syropem.

KROK 3: Mus z mango i arbuza:
Z mango usunąć pestkę, wydrążyć miąższ i razem z pokrojonym arbuzem zmiksować. Spróbować, można dosłodzić.

KROK 4: Gotowy pudding przełożyć do pucharków, na wierzch wyłożyć mus ozdobić, podawać.