





Pudding z nasionami chia i malinami

 Iwona Żuczek

Polecane na: [desery](#)

Kuchnia (region): [arabska](#)

Warto wiedzieć:

 20 min

 2 porcje

Składniki:

chia - 4 łyżka
mleko sojowe - 0,5 szklanka
miód - 1 łyżka

maliny - 200 g
cukier trzcinowy - 2 łyżka

Sposób przygotowania:

KROK 1: Nasiona chia wrzucamy do miski, dodajemy mleko sojowe oraz miód. Całość mieszamy energicznie trzepaczką ok. 2 minuty. Chia z mlekiem przelewamy do dwóch szklanek lub pucharków i odstawiamy do lodówki na kilka godzin lub na całą noc. Mrożone maliny podgrzewamy dodając cukier trzcinowy, mieszamy. Gdy wystygną wlewamy na pudding chia. Dekorujemy malinami i miętą.