Trójkolorowy zdrowy deserek :)

Zdrowie na języku

Polecane na: **desery**

Warto wiedzieć:

15 min

łatwy

3 porcje

Składniki:

nasiona chia - 30 g

napój roślinny (preferowany) - 200 ml

masło orzechowe z laskowych - 3 łyżeczka

dżem malinowy 100% - 3 łyżeczka

Sposób przygotowania:

KROK 1: Nasiona chia przełóż do słoiczka i zalej mlekiem. Energicznie wymieszaj. Czynność powtórz jeszcze dwa razy, po 5 i 10 minutach. Wstaw do lodówki. Pudding jest gotowy w momencie powstania gęstej masy.
Do malutkich słoiczków układaj warstwami wybrane składniki.