




Waniliowo- migdałowy pudding chia z dodatkiem mango

 definicjasmaku

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

Warto wiedzieć:

 15 min

 łatwy

 2 porcje

Składniki:

nasionka chia - 2 łyżka

mleko migdałowe - 150 ml

ksylitol / stewia - 1 łyżka

domowy ekstrakt waniliowy - 1 łyżeczka

dojrzałe mango - 1/2

cynamon - 2 szczypta

siekane migdały - 2 łyżeczka

Dodatkowe info:

Jedna z moich ulubionych propozycji przygotowania "samo-robiącego" się puddingu chia. Do jego przygotowania użyłam mleka migdałowego i ekstraktu waniliowego. Całości soczystości i słodczy dodało dojrzałe mango, a cynamon wniósł odrobinę pikanterii. Puddingi chia to zdecydowanie jedno z moich ulubionych drugich śniadań :)

Sposób przygotowania:

KROK 1: W kubku mieszamy mleko migdałowe, chia, oraz ekstrakt waniliowy.

KROK 2: Ksylitol rozpuszczamy w dwóch łyżkach gorącej wody i dodajemy do pozostałych składników. Wszystko razem dokładnie mieszamy. Odstawiamy na 10 min, ponownie mieszamy. Rozlewamy do szklanek i wstawiamy na noc do lodówki.

KROK 3: Mango kroimy w drobną kostkę i układamy na puddingu, posypujemy migdałami oraz cynamonem.