Waniliowy budyń chia z borówkami

healthy-dreams

Polecane na: **desery, śniadanie**

Kuchnia (region): **arabska**

Warto wiedzieć:

10 min | łatwy | 1 porcja

Składniki:

- laska wanilii - 1 szt.
- mleko (u mnie sojowe) - 1 szklanka
- woda - 1/4 szklanka
- chia szałwia - 4 łyżka
- borówki - 1 garść

Sposób przygotowania:

KROK 1: laskę wanilii kroimy w pół, wyciągamy ziarenka i gotujemy je w niewielkiej ilości wody (ok 5 min)

KROK 2: ugotowane ziarenka wanilii mieszamy z mlekiem

KROK 3: ziarna nasion chia szałwii wsypujemy do miseczki i zalewamy je mlekiem wymieszanym z wannilią- całość odkładamy do lodówki na kilka godzin (ja odstawiłam na noc)

KROK 4: gotowy budyń posypujemy borówkami