

Erdei gyümölcsös chia mag puding

Superfood - csak így egyszerűen.

Adag 2 főre	Előkészítés 5 perc	Főzés 5 perc
-----------------------	------------------------------	------------------------

HOZZÁVALÓK:

- 200 g erdei gyümölcs
- 200 ml kókusztej
- 100 ml laktózmentes tej
- 2 evőkanál méz
- 70 g chia mag

ELKÉSZÍTÉS:

1. Az erdei gyümölcsöt egy magas falú műanyag tároló edényben egy botmixerrel turmixoljuk le.
2. Öntsük hozzá a kókusztejet és a laktózmentes tejet.
3. Keverjük bele a mézet és a chia magot is.
4. Fedjük le az edényt és pár órára, de akár egész éjszakára tegyük hűtőbe.
5. Díszítsük még gyümölcsökkel, kókuszchips-szel és azonnal fogyasszuk el.

TIPP:

- Az erdei gyümölcs lehet fagyasztott is. Én ebben az esetben mikróban felolvasztom és utána turmixolom le.