



Jogurtowy Pudding z nasionami Chia

 4 porcje

 10 sek

Składniki

- 200g świeżych lub mrożonych malin (lub innych ulubionych owoców)
- 300g jogurtu greckiego
- łyżka miodu lub melasy
- 3 łyżeczki nasion CHIA

Przygotowanie

1

W naczyniu głównym zblenduj na mus



20 sek.



7

2

Dodaj jogurt, łyżkę miodu lub melasy oraz nasiona CHIA. Lekko zamieszaj



10 sek



3

3

Pudding przełóż do pucharków i wstaw do lodówki na około 5h (lub na noc)