

CHIA PUDING

Ismeritek a chia magot, vagy más néven aztékszályát?

Nekem nagyon nagy kedvencem, mert gyorsan elkészíthető, és rengeteg vitamin forrása és kiemelkedően magas a rosttartalma.

Főleg tízóráira vagy uzsonnára eszem.

HOZZÁVALÓK:

100ml kókusztej, nekem ezzel ízlik a legjobban, de használhattok zab, mandulatejet is hozzá, 1 evőkanál chia mag (15 g), tetszőleges gyümölcs feldarabolva.

FONTOS:

Napi 15 g chia magnál ne egyél többet a magas rosttartalma miatt!



ELKÉSZÍTÉS:

Öntsd tálkába a tejet, add hozzá a chia magot és keverd bele a darabolt gyümölcsöket.

Majd tedd a hűtőbe és másnap vagy pár óra elteltével fogyaszthatod is!

Kell pár óra, hogy összeálljon egy kicsit zseléssé.

Nekem a mangós kedvencem!

Jó étvágyat hozzá!

