

Vanilkové chia potešenie

Počet porcií: 4

Čas prípravy: 20 minút

Bez lepku

Postup prípravy

200 ml mlieka zmiešame s chia semienkami a necháme napučať (najmenej 30 minút, najlepšie cez noc). Potom dobre premiešame. Pudingový prášok zmiešame s trochou mlieka a cukrom. Zostávajúce mlieko privedieme do varu a za stáleho miešania vlejeme pripravený prášok. Puding varíme 1 – 2 minúty, kým nezhustne. Do pohára vrstváme napučané chia semienka a puding, poslednú vrstvu tvoria chia semienka. Necháme vychladnúť. Podávame vychladené a ozdobené kivi nakrájaným na kolieska.

Ingrediencie

- **Dr. Halíř trvanlivé mlieko polotučné 1 l** - 700 g
- **Kiwi** - 60 g
- **Cukor kryštál** - 40 g
- **Puding aróma Vanilka bezgluténový 38 g** - 37 g
- **Chia semienka** - 30 g

VYTVORENÉ PROSTREDNÍCTVO

CELIATICA.SK

VÁŠ ZOZNAM ONLINE

