

Čučoriedkový smoothie pohár

Počet porcií: 2

Čas prípravy: 10 minút

Bez lepku

Postup prípravy

Tapiokové perly nasypeme do mlieka, osladíme a necháme aspoň hodinu stáť. Potom za stáleho miešania pozvoľna zahrievame, kým zmes nezačne vriieť a hustnúť. Varíme ešte minútu, aby perličky spriehľadneli. Puding rozdelíme do pohárov a dáme vychladiť. Mezitím si pripravíme smoothie. Borůvky – čerstvé alebo mražené – dáme do mixéru, pridáme med, jogurt a chia semienka. Všetchno dohromady umixujeme. Rozdelíme na ztuhlé pudingy a ozdobíme ovocem, oříšky apod. Konzumujeme tak, že spolu všetchno promícháme.

Ingrediencie

- **Dr. Halíř trvanlivé mlieko polotučné 1 l** - 250 g
- **Čučoriedky** - 100 g
- **Med včelí kvetový** - 15 g
- **Vanilkový cukor** - 24 g
- **Tapioca Pearls 70 g** - 35 g
- **Chia semienka** - 6 g
- **Jogurt bez laktózy 180 g** - 45 g

VYTVORENÉ PROSTREDNÍCTVO

CELIATICA.SK

VÁŠ ZOZNAM ONLINE

