



## Zdravý dezert z CHIA semiačok

### **CHIA semiačka ako výborný dezert**

Na tento výborný recept potrebujete iba 3 ingrediencie.

Dezert pre veľkých aj malých. Je chutný a takmer bez kalórii.

Dá sa pripraviť v dvoch variantoch.

## Bez laktóзовý puding

Ak ste náhodou citlivý na laktózu a lepok môžete použiť buď sójové mlieko, kokosové alebo mandľové mlieko. Ostatní, ktorí nie sú alergický na laktózu môžu použiť bežné plnotučné mlieko. Tak isto sa dá dezert osladiť buď javorovým sirupom – zdravší variant , alebo kryštálovým cukrom bielym , prípadne hnedým.

### INGREDIENCIE na 2 porcie pudingu:

5 lyžíc CHIA semiačok

250 ml sójového (kokosového, alebo plnotučného ) mlieka

1 lyžica javorového sirupu , prípadne cukor podľa chuti

mango, alebo ovocie podľa vášho výberu – je len na ozdobu

### POSTUP na zdravý dezert:

CHIA semiačka si namočíme v mlieku , osladíme javorovým sirupom (cukrom) a dobre premiešame. Necháme ich namočené minimálne 2 hodiny, najlepšie je však celú noc. Puding potom vrstvíme do pohárov striedavo s ovocím ako je na obrázku. Je to veľmi zdravý a chutný dezert po dobrom obede, alebo aj ako dobré a ľahké raňajky. Prajeme vám dobrú chuť ☐



ZDRAVÉ RECEPTY



Dezert