

Chia puding

Hozzávalók:

1 csésze chia mag
2 csésze aprószemű zabpehely
7 dl mandula tej
1 evőkanál méz
100 g friss málna pépesítve vagy házi málna vagy barack lekvár
friss bazsalikom

Egy edénybe öntsük bele a chia magot és a zabpehelyt, öntsük fel a mandula tejjel és tegyük bele egy kanál mézet. Tegyük a hűtőbe, majd egy óra múlva vegyük elő. Eddigre megszívja magát a keverék. Öntsünk hozzá még egy kis tejet, mert azt szeretnénk, hogy jól megduzzadjon és nagyon krémes legyen. Egy éjszakát hagyjuk a hűtőben.

Vegyük elő kis poharakat, vagy üveg edényeket. Fontos hogy üveg legyen, mert ebben fog jól érvényesülni a rétegezés szépsége. Tegyük egy kis chia pudingot az edény aljára majd egy réteg málna püré, arra még egy kis puding, a tetejére pedig újra a gyümölcs.

Vegyük néhány bazsalikom levelet, aprítsuk fel és szórjuk a puding tetejére. Istenien frissítő lesz a gyümölcsös és krémes ízzel együtt. Azt már nem is említem, hogy mennyire egészséges.