Чиа пудинг

Рецепт направен со многу едноставни и природни состојки. Бидејќи чиа семето само по себе е без вкус лесно можеме да го комбинираме со нашиот омилен и да добиеме здрв и вкусен десерт.

Потребни состојки:

- 2 чаши млеко
- 10 лажици чиа семе
- Мед или друг засладувач по вкус (3-4 лажици)
- Малку ванила
- Сезонско овошје

Начин на подготвување:

Во подлабок сад ставете го млекото, медот и ванилиниот шеќер и убаво промешајте за да се соединат. Додадете го чиа семето и оставете го да отстои најмалку 2 часа но најдобро преку ноќ. Кога смесата има конзистенција слична на пудинг почнете со аранжирање на чашите. На дното ставете 2-3 лажици чиа пудинг, врз него пасирано со виљушка свежо овошје (јас во него не ставам шеќер но сепак се работи за вкус) врз тој слој ставете густ јогурт или изматено кисело млеко. Завршете со слој од пудинг од чиа. Од горе наросете гранола и ставете од овошјето за декорација. Или препуштете се на вашата имагинација и направете единствен чиа пудинг.