

# 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 здрав и вкусен десерт.

## Потребни состојки:

- 2 чаши млеко (може и растително)
- 10 лажици чиа семе
- 3-4 лажици мед (или друг засладувач по вкус)
- половина лажичка ванила екстракт
- 200 г овошје свежо или замрзнато
- 200 г грчки јогурт или кисело млеко

## Начин на подготвување:

Во подлабок сад ставете го млекото, медот и ванилата 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 засладувач но сепак се работи за вкус) и врз тој слој ставете густ јогурт или изматено кисело млеко. Завршете со слој од пудинг од чиа. Од горе ставете од овошјето за декорација.

Или препуштете се на вашата имагинација и направете единствен чиа пудинг.