

Mustikane chiapuding



Kreemine ja kosutav metsmustika-chia puding

Metsmustikate tervendavat väge täis chiapuding sobib nautimiseks nii vahepala, magustoidu kui ka kerge einena. Marjasele pudingule lisavad magusust banaan ja datlid, kreemisust aga chia seemned ja mahedamaitseline mandlipiim. Kui oled magusasõber, siis tasub pudingule kindlasti võimalus anda!

Kogus: kahele

Valmistusaeg: 15 minutit + tahtnemisele kuluv aeg

Raskuaste: kerge

Valmistamiseks vajad:

- 50 g chia seemneid
- 360 ml magustamata mandlipiima
- 2 suurt pehmet datlit (või 4 väiksemat)
- ½ suurt küpset banaani (või 1 pisem)
- 160 g värskaid või külmutatud-sulatatud metsmustikaid

Kuidas chiapudingut valmistada?

Vala mustikad koos banaani, datlite ja mandlipiimaga blenderisse ning surista ühtlaseks. Seejärel vala saadud segu kaussi ning lisa hulka chia seemned. Sega hoolikalt ning tõsta pudingusegu külmikusse 4 tunniks kuni üleööks paisuma. Serveeri meelepärasega.