



Chia pudink

veganský, raw,
bezlepkový

Snadné

5 minut + hodina v
lednici

Pro 4 osoby



Ingredience

500 ml vanilkového dezertu
50 g chia semínek
100 g lískových oříšků

Jak na to?

1. Smíchejte vanilkový dezert a chia semínka. Nechte alespoň hodinu uležet v lednici.
2. Lískové oříšky dejte na chvíli do trouby, v utěrce promněte, tím je oloupete. Nasekejte na hrubší kusy a ozdobte dezert.