



Chia puding s ovocem

Svačina

(vytvořil*a Fons Beníšky)

vegetariánské

veganské

bez lepku

bez laktózy

název	množství (na 1.0 porcí)
Kokosové mléko	67 mililitry
Broskve	50 gramy
Víno - hrozny	28 gramy
Chia semínka	11 gramy
Banány [kus]	0.3 kusy
Datlový sirup	0.1 kusy

návod k přípravě

Ve velké nádobě promíchej kokosové mléko, datlový sirup a chia semínka tak, aby bylo každé semínko ve sklenici oddělené a obalené tekutinou. Puding nech v chladu přes noc bobtnat.

Ráno nech puding v teple lehce povolit, poté ho rozděl do malých nádob a dozdob ovocem.

úkoly

název	popis	dnů před vařením
připravit puding	Ve velké nádobě promíchej kokosové mléko, datlový sirup a chia semínka tak, aby bylo každé semínko ve sklenici oddělené a obalené tekutinou. Puding nech v chladu přes noc bobtnat.	1