

Chia puding s ovocem

Svačina

(vytvořil*a Fons Beníšky)

vegetariánské

veganské

bez lepku

bez laktózy

název	množství (na 36 porcí)
Kokosové mléko	2.4 litry
Broskve	1.8 kilogramy
Víno - hrozny	1 kilogramy
Chia semínka	400 gramy
Banány [kus]	12 kusy
Datlový sirup	2 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