

# Pudding chia z mango



## Składniki

100 ml - mleko kokosowe

150 g - mango

1 łyżeczka - miód

25 g - nasiona chia

1 szt. - truskawka

## Opis wykonania

Szybki, zdrowy i przyjemny pudding.

1. Dzień przed podaniem (najlepiej wieczorem) podgrzewamy 100 ml mleka z łyżeczką miodu i dodajemy do niego nasiona chia, mieszamy. Przelewamy do miseczki lub dzbanka i wkładamy do lodówki, aby pęczniały całą noc.
2. Rano kroimy mango w kostkę, umieszczamy w blenderze i miksujemy na gładkie purée.
3. Wyciągamy z lodówki miseczkę bądź dzbanek z napęczniałymi nasionami chia.
4. Na dno pojemnika nakładamy purée z mango, a następnie pudding z nasiona chia. Przed podaniem dekorujemy truskawkami.