

## Pudding czekoladowy z nasion chia



### SMERFETKA79



CZAS  
PRZYGOTOWANIA  
30 MIN



ILOŚĆ  
PORCJI  
1 - 2

### SKŁADNIKI

<b>mleko kokosowe</b>	200 ml
<b>mleko 3,2%</b>	150 ml
<b>nasiona chia</b>	4 łyżki
<b>miód prawdziwy</b>	0,5-1 łyżeczka
<b>czekolada gorzka</b>	50 g
<b>truskawki</b>	kilka sztuk
<b>banan</b>	1 sztuka
<b>mięta</b>	kilka sztuk
<b>czekolada gorzka</b>	do dekoracji

### SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Do słoiczka wlewamy obydwa rodzaje mleka i wsypujemy nasionka chia. Zakręcamy słoiczek i energicznie potrząsamy 2-3 minuty. Odstawiamy. Po ok.10 minutach znów mieszamy. Czynność tę, warto powtórzyć jeszcze kilka razy. Następnie pudding dzielimy na dwie części- do jednej dodajemy rozpuszczoną czekoladę, a do drugiej syrop/miód- do smaku.

Deser przekładamy do pucharków/ słoiczków ( ja najpierw wyłożyłam porcję czekoladową, a na wierzch warstwę mleczną. Tak przygotowany deser, odstawiamy na kilka godzin do lodówki. Przed podaniem układamy na wierzchu owoce i posypujemy odrobiną startej czekolady.