



CHIA PUDING


HOZZÁVALÓK

- 30 g szeletelt mandula
- 150 g ricotta
- 150 g sovány tej
- 30 g chia mag
- 20 g cukor
- 100 g málna

HASZNOS ESZKÖZ

- 2 pohár

ELKÉSZÍTÉS

1. Tegye a ricottát, a tejet, a chia magot, 10 g szeletelt mandulát, a cukrot a keverőedénybe, és keverje **20mp/**  **/3-as fokozaton**, majd szedje a poharakba. Fedje le és tegye a hűtőszekrénybe legalább 3 órára, de legjobb másnapig.
2. Tálalja a chia pudingot a málnával és a maradék szeletelt mandulával.



Elkészítés
15 perc



Teljes idő
3 óra 15 perc



Nehézségi fok
könnyű



Adag
2 adag