PUDDING CHIA Z MUSEM Z ROSZPONKI I MANGO

Przygotowanie:
Mleko podgrzać w rondelku. Gorącym mlekiem zalać nasiona Chia, całość energicznie wymieszać. Odstawić do wystygnięcia, kilka razy mieszając w tym czasie. W naczyniu do blendowania zmiksować banana z roszponką na jednolitą masę. Mango obrać, pokroić na mniejsze części i zblendować na jednolitą masę. Małą patelnię rozgrzać, wrzucić płatki migdałów i uprażyć je do zarumienienia. Do wystudzonej mieszanki z mleka i nasion Chia dodać miód i jedną łyżkę uprażonych migdałów, całość wymieszać, przełożyć do naczyń, w których będziemy podawać deser. Jako kolejna warstwę dodać miks z banana i roszponki, na niej ułożyć puree z mango. Górę deseru udekorować pozostałymi płatkami migdałów i ziarnami granatu. Podawać od razu lub przełożyć do lodówki do wychłodzenia.

Składniki: (2 porcje)
3 łyżki nasion Chia
250 ml mleka roślinnego (może być mleko krowie)
2 łyżki płatków migdałów
1 banan
1 kubek Roszponki Fit&Easy
½ mango
2 łyżki ziaren granatu
1 łyżka miodu

AUTOR: EWA CEBORSKA-SCHEITERBAUER

Fit & Easy
polubisz za wartość

Pobrano z serwisu: fitandeasy.pl