



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 zmixować banana z roszponką na jednolitą masę. Mango obrać, pokroić na mniejsze części i zblendować na jednolitą masę. Małą patelnię rozgrzać, wrzucić płatki migdałów i uprzyżyć 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 kolejną 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