

## **Chia puding sa voćem**



težina: **lako**

za: **3 osoba**

vreme pripreme: **10 min**

### **Sastojci**

#### **Potrebno je:**

- **3 kašikechia semenki**
- **250 ml mleka**
- **3 kašicicemeda**
- **1 kašicicarum šecera**
- **2 kruške**
- **1 breskva**
- **1 banana**
- **1 šakakupina**
- **1 kašikaborovnica**
- **1 kašikabrusnica**
- **100 ml jogurta**
- **1 kašikamlevene plazme**

### **Priprema**

Chia semenke prelitи mlekom, promešati i ostaviti preko noci u frižideru. Sutradan dodati med, rum šecer i promešati da se svi sastojci dobro sjedine. Oprati voće, oljuštiti, pa 1 krušku, breskvu i bananu prvo iseci na manje komade, a onda u blenderu izmiksati sa kupinama, jogurtom i plazmom. Chia semenke sa medom i rum šecerom rasporediti u 3 veće i šire čaše ili manje cinije, preko staviti iseckane kockice 1 kruške, brusnice i borovnice, a preko toga po trecinu izmiksanog voća sa plazmom i jogurtom. Ukrasiti kupinama i borovnicama. Služiti hladno.

### **Savet**

Može se koristiti voe po želji i ukusu.