

Vanilinis chia sėklų pudingas

Įspūdingas ir gardus receptas!

4 porcijos



Lengvai paruošiamas

iki 30 Min.



Sudėtis:

Reikės:

- 300 ml tiršto riebesnio kokosų pieno 17-18%
- 150 ml įprasto arba augalinio pieno
- 35 g chia (ispaninio šalavijo) sėklų
- 1 a.š. vanilės pastos pudingui ir papildomai patiekimui
- 5 ml klevų sirupo
- 1 žiupsnelis druskos
- 1 saujelės Didelės saujos šviežių arba šaldytų ir atitirpintų aviečių
- 1 saujelės Didelės saujos šviežių arba šaldytų ir atitirpintų šilauogių
- 1 saujelės Saujos anakardžių riešutų
- 1 saujelės Saujos migdolų riešutų

- 1.:** Stiklainyje sumaišykite abiejų rūšių pieną, druską, vanilės pastą ir klevų sirupą. Suberkite chia sėklas, gerai išmaišykite ir palikite pudingą 5-10 minučių.
- 2.:** Dar kartą gerai išmaišykite, papurtykite uždarytą stiklainį ir įdėkite į šaldytuvą nakčiai ar bent 8 valandoms.
- 3.:** Jei norisi skystesnės pudingo konsistencijos, prieš valgant galite įpilti dar truputį pieno, jei tirštesnės – įberti žiupsnį chia sėklų.
- 4.:** Elektriniame smulkintuve atskirai sutrinkite avietes ir šilauoges (šiek tiek uogų pasilikite pudingui papuošti).
- 5.:** Pudingą padalinkite į 3 dalis. Vieną pudingo dalį sumaišykite su trintomis avietėmis, kitą – su šilauogėmis, o trečią palikite nesumaišytą.



6.:
Pasmulkinkite ir sausoje keptuvėje apkepkite migdolų bei anakardžių riešutus.

7.:
Sluoksniuokite pudingą stiklinėse arba taurėse, sudėkite uogas ir kepintus riešutus. Pagardinkite trupučiu vanilės pastos.

