

Chia puding s ovocem a Jihočeským tvarohem & jogurtem

🕒 10 minut + odležet

náročnost ●●○○○

Chia puding je čím dál oblíbenějším trendem. Připravit si ho můžete i s Jihočeským tvarohem & jogurtem.



Ingredience

- 200 ml Jihočeského mléka
- 10 lžiček chia semínek
- 135 g Jihočeského tvarohu & jogurtu (jakoukoli oblíbenou variantu)
- mražené nebo čerstvé ovoce
- 1 lžice javorového sirupu
- podle chuti 1/2 lžička skořice

Návod na přípravu:

V misce rozmícháme Jihočeské mléko se skořicí, javorovým sirupem a chia semínky. Směs přikryjeme a dáme na jednu hodinu odležet do ledničky. Poté směs promícháme a vložíme do ledničky na dalších pět hodin. Na dno sklenice dáme chia puding, poté vrstvu mraženého nebo čerstvého ovoce, vrstvu Jihočeského tvarohu & jogurtu a poslední vrstvu dáme opět ovoce. Pokud jste použili mražené ovoce, necháme odležet dalších 30–60 minut v lednici.