Chia puding s Tvarohovým Lipánkem a malinami



10 minut náročnost ●○○○

Chia puding je rychlá a zdravá svačinka, svídaně či dezert. Lipánek Tvarohový mu dodá jemnou tvarohovou chuť.

Ingredience

- 200 ml Jihočeského mléka
- 8-10 lžiček chia semínek
- 1 lžička medu
- 2 lžičky strouhaného kokosu
- 1 balení tvarohového Lipánka
- 1 banán
- 2 hrsti mražených malin
- cukr
- pistácie

Návod na přípravu:

Do Jihočeského mléka přidáme med, kokos a chia semínka. Nalijeme do dvou skleniček a dáme na 30 minut ztuhnout do lednice. Poté promícháme a necháme odležet v lednici do druhého dne. Mražené maliny rozpustíme v hrnci s trochou cukru a nalijeme na ztuhlý chia puding. Poslední vrstvou je tvarohový Lipánek. Navrch zdobíme čerstvým ovocem a oříšky.