

Čokoládový chia pudink z mléka Lipánek

🕒 10 minut

náročnost ●○○○

Ingredience (2 porce):

- 1 Lipánek čokoládové mléko
- 4 lžíce chia semínek (40 g)
- Jihočeská smetana a ovoce na ozdobu



Návod na přípravu:

Do misky nebo uzavíratelné skleničky nalijeme celé balení čokoládového mléka Lipánek. Přidáme chia semínka a důkladně promícháme, aby se semínka rovnoměrně rozptýlila v tekutině a nezačala se shlukovat.

Směs necháme několik minut odstát a poté znovu promícháme – to pomůže, aby semínka nespadla ke dnu a pudink měl rovnoměrnou konzistenci.

Přikryjeme a dáme do lednice alespoň na 2–3 hodiny, ideálně však přes noc, aby pudink krásně zhoustl.

Před podáváním pudink dobře promícháme a rozdělíme do dvou skleniček. Ozdobíme vyšlehanou smetanou a čerstvým ovocem podle chuti – skvěle se hodí například jahody, borůvky nebo banán.