



CHIA MIGDAŁOWE ZE ŚWIEŻYM JABŁKIEM

Składniki

/ 4 porcje /

- 8 łyżek nasion chia
- 500 ml mleka migdałowego
- 2 łyżeczki cukru z wanilią

Jabłka

- 3 średnie słodkie jabłka
- 1 łyżeczka soku z cytryny
- do dekoracji 1 jabłko pokrojone ze skórką np. w plastry

Przygotowanie

Do wysokiego naczynia wlej mleko roślinne, wsyp nasiona chia oraz dodaj cukier waniliowy. Mieszaj energicznie przez około minutę, aż składniki dobrze się połączą. Po 10 minutach wymieszaj ponownie, aby nasiona nie skleiły się w grudki. Po kolejnych 20–30 minutach zamieszaj jeszcze raz.

Pozostaw w lodówce na noc lub przynajmniej na 4 godziny, aby chia całkowicie napęczniało i zgęstniało.

Obierz jabłka, usuń gniazda nasienne i pokrój na części. Przełóż do kielicha blendera, skrop sokiem z cytryny i zblenduj na mus.

Przełóż połowę puddingu chia do szklanek lub słoiczków. Wyłóż połowę musu jabłkowego jako kolejną warstwę. Następnie nałóż pozostałe chia i na wierzchu resztę musu.

Udekoruj plasterkami jabłka.

POLECANE ODMIANY: **Gala, Szampion, Jonagold, Golden Delicious, Rubinola**