



JERNEJ KITCHEN

CHIA PUDING S FIGAMI IN GROZDJEM

Tega vsekakor ne rečeva pogosto: Ta chia puding ne vsebuje glutena, je brez laktoze in brez dodanega sladkorja.

ZA 6 OSEB
PRIPRAVA: 10 MINUT

CHIA PUDING S FIGAMI IN GROZDJEM

500 ml mandljevega mleka

6 suhih fig

1 čajna žlička vanilijeve arome

100 g chia semen

sveže grozdje (jurka)

180 g grškega jogurta ali drugega čvrstega jogurta brez laktoze, v kolikor je kakšna intoleranca

sveže nastrgana limonina lupinica, bio

2 žlici kvalitetnega bio olivnega olja (za serviranje - poljubno)

CHIA PUDING

V blenderju ali v skledi s paličnim mešalnikom premešamo mandljevo mleko, suhe fige, ščepec soli, vaniljevo aromo in chia semena. Puding mora biti tekoč in dobro premešan. Puding vlijemo v šest poljubnih kozarcev in postavimo v hladilnik za vsaj 6 ur, oziroma čez noč.

NASVET

V kolikor imamo zelo suhe fige, jih za eno uro namočimo v topli vodi, nato fige odcedimo in uporabimo.

POSTREŽEMO

Chia puding s figami postrežemo s svežim grozdom, žlico grškega jogurta, limonino lupinico in poljubno dodamo še žličko kvalitetnega olivnega olja za piko na i. Naj tekne, dober tek.

TOOLS AND EQUIPEMENT Oglas

blender ali palični mešalnik
kozarci za serviranje