

## **Puding sa ci semenkama**



težina: **lako**

za: **2 osoba**

vreme pripreme: **15 min**

### **Sastojci**

#### **Potrebno je:**

- **300** gcrnih ribizli
- **1** kašikameda
- **3** kašikeci semenki
- **2** kašikekokosa
- **3** dlugstog jogurta

### **Priprema**

U blender staviti ribizle (mogu maline, jagode, crvene ribizle, kupine), ci semenke, kokos, med i jogurt. Izblendirati da se masa sjedini, staviti u posudice ukrasiti plodovima crne ribizle i listicima nane, pa u frižider da stoji najmanje 1 sat i koristiti.

### **Savet**

Ovo je savršen i zdrav doruak, pa je najbolje puding pripremiti uvee ostaviti ga u frižideru i ujutru koristiti. i semenke bele ili tamnosmee boje su jako zdrave bogate proteinima, vitaminima A,B,E I D, kao i mineralima kalcijumom, gvožem, kalijumom i cinkom. Ako nemamo i semenke, možemo ih zameniti sa mlevenim lanom.