

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** dlgustog 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 doručak, pa je najbolje puding pripremiti uveče ostaviti ga u frižideru i ujutru koristiti. ?i semenke bele ili tamnosme?e boje su jako zdrave bogate proteinima, vitaminima A,B,E I D, kao i mineralima kalcijumom, gvož?em, kalijumom i cinkom. Ako nemamo ?i semenke, možemo ih zameniti sa mlevenim lanom.