

## Chia puding sa vocem



težina: **lako**

za: **3** osoba

vreme pripreme: **10** min

### Sastojci

#### Potrebno je:

- **3 kašike** chia semenki
- **250 ml** mleka
- **3 kašice** meda
- **1 kašica** rum šecera
- **2** kruške
- **1** breskva
- **1** banana
- **1 šaka** kupina
- **1 kašika** borovnica
- **1 kašika** brusnica
- **100 ml** jogurta
- **1 kašika** mlevene plazme

### Priprema

Chia semenke prelići mlekom, promešati i ostaviti preko noci u frižideru. Sutradan dodati med, rum šecer i promešati da se svi sastojci dobro sjedine. Oprati voće, oljuštiti, pa 1 krušku, breskvu i bananu prvo iseci na manje komade, a onda u blenderu izmiksati sa kupinama, jogurtom i plazmom. Chia semenke sa medom i rum šecerom rasporediti u 3 veće i šire čaše ili manje cinije, preko staviti iseckane kockice 1 kruške, brusnice i borovnice, a preko toga po trecinu izmiksano g voća sa plazmom i jogurtom. Ukrasiti kupinama i borovnicama. Služiti hladno.

### Savet

Može se koristiti voe po želji i ukusu.