

Chiapuding datolyaszilvával

Hozzávalók (1 főre):

- 35 g chia mag
- 125 g natúr joghurt
- 50 ml tej (1,5% zsírtartalmú)
- 1 db datolyaszilva
- vanília aroma

1. Keverjük össze a natúr joghurtot a tejjel, majd adjuk hozzá a chia magot és pár csepp vanília aromát.
2. Tegyük a hűtőbe pár órára, hogy a chia mag megduzzadjon
3. Hámozzuk meg a datolyaszilvát, vágjuk kisebb darabokra, és rakjuk az elkészült chia puding tetejére.

Egy adag étel energia- és tápanyagtartalma:

Energia: 238 kcal

Fehérje: 11,8 g

Zsír: 13 g

Szénhidrát: 23 g