fundacja pomocy psychologicznej

Przepis był dla Ciebie pomocny?

Podziękuj i przekaż darowiznę na naszą fundację!
Pomóż nam wspierać osoby w kryzysie psychicznym.

FundacjaPsychologiczna.pl

Pudding chia z karobem i gruszką bez cukru - przepis

Karob nadaje warstwie chia brązowy kolor. Na wierzch trafia gruszka z kardamonem, zmiksowana albo drobno starta.

Porcje: 2 duże lub 3 mniejsze porcje

Składniki

Pudding

- 250 g jogurtu naturalnego bez dodatku cukru
- 200 ml mleka
- 6 łyżek chia (60 g)
- 4 łyżki karobu (40 g)
- 2 łyżki erytrytolu (20 g)

Mus

- 2 dojrzałe gruszki (około 300 g)
- mielony kardamon

Przygotowanie krok po kroku

Pudding

1. Wymieszaj jogurt, mleko, chia, karob i erytrytol. Po około 15 minutach zamieszaj ponownie. Chłodź przez kilka godzin, aż chia napęcznieje.

Mus i podanie

1. Umyj i obierz gruszki. Zmiksuj albo zetrzyj drobno na papkę, następnie dopraw kardamonem.
2. Rozdziel pudding do naczyń; przykryj musem gruszkowym.

Źródło przepisu: https://malgorzatarusek.pl/karobowy-pudding-chia-z-gruszka/