



## Tłusty czwartek

# Pudding mango

### Składniki:

400 ml mleka kokosowego  
(1 puszka)  
3 łyżki nasion chia  
słodzidło

1 mango  
1 garść borówek  
(lub innych owoców)  
2 łyżki migdałów w płatkach

### Sposób wykonania

Dzień przed podaniem (najlepiej wieczorem) podgrzej ok. 350 ml mleka z odrobiną słodzidła i dodaj do niego nasiona chia, wymieszaj.

Przelej do miski włóż do lodówki, aby pęczniały całą noc. Rano pokrój mango w kostkę, umieść w blenderze, dodaj 50 ml mleka i zmiksuj na gładkie purée. Wyciągnij z lodówki mleko z napęczniałymi nasionami chia.

Na dno szklanek/miseczek/słoiczek nałóż purée z mango, następnie pudding z nasionami chia. Przed podaniem udekoruj borówkami (lub innymi owocami) oraz migdałami podprażonymi na patelni.