



Идеальное ПП с Ириной Собченко





Тропический чиа-пудинг



Легкий фруктовый десерт, который готовится на раз-два. Его можно приготовить и употребить сразу, а можно готовить на завтрак или брать с собой на перекус. Сытный и полезный витаминный десерт, который станет незаменимым для всех любителей правильного питания.

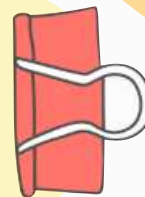


Калорийность: 87 ккал/100 г **Б/Ж/У:** 2-3-12

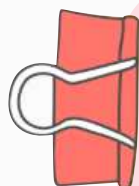
Количество порций/вес: 1/290 г

Время приготовления: 20 минут

Сложность: Просто



Ингредиенты



манго мякоть таиланд - 100 г

персик - 100 г

молоко 3,2% - 70 г

семена чиа - 2 ч.л. 20 г

фит парад No7 - По вкусу



Приготовление

- 1 Семена Чиа залить молоком, добавить сахзам по вкусу, перемешать и убрать в холодильник на 20-30 минут.
- 2 Манго и персики очистить от кожи, удалить косточку, порезать и пробить блендером до состояния пюре.
- 3 Когда семена набухнут и впитают в себя молоко — перемешать их.
- 4 В креманку или бокал первым слоем выкладываем фруктовое пюре, сверху выкладываем набухшие семена Чиа и украшаем кусочками фруктов.
- 5 Десерт готов к употреблению — перемешивайте и наслаждайтесь вкусом!