

Chia Pudding

Υλικά

- 3κσ σπόρους Chia
- 1 κούπα γάλα αμυγδάλου/ καρύδας (ή και περισσότερο)
- 1 κ.σ gojiberries
- 7-8 ξηρούς καρπούς: καρύδια ή αμύγδαλα ή κάσιους
- 1 κ.σ κολοκυθόσπορο
- 1 φρούτο εποχής
- 1/2 κ.γ μέλι (προαιρετικά)



Εκτέλεση

- Μουλιάζουμε τους σπόρους Chia μέσα στο γάλα αμυγδάλου/ καρύδας τουλάχιστον για 30 λεπτά (μπορούμε να βάλουμε όλα τα υλικά σε ένα μπολ και να το αφήσουμε όλη νύχτα στο ψυγείο)
- Προσθέτουμε τα υπόλοιπα υλικά.

