

## Pudding z kiwi, mango, jabłek z nasionami chia

### Składniki:

- 2 kiwi
- 1 mango
- 1 jabłko
- łyżeczka nasion chia
- 100ml dowolnego napoju roślinnego (mleczka)

### Wykonanie:

Nasiona chia przetłóż do miski i zalej napojem roślinnym, np. z migdałów, dokładnie przemieszaj. Odstaw na noc do lodówki lub min. na 4h.

Kiwi i mango obierz i pokrój na drobną kosteczkę. Nieobrane jabłko pokrój również na tej samej wielkości kosteczkę co pozostałe owoce.

Do wysokiego naczynia nakładaj na przemian: odrobinę nasion chia, kiwi, mango, jabłko, nasiona chia itd. Możesz także wymieszać wszystkie owoce razem i robić warstwy puddingu: nasiona chia, owoce, nasiona chia, owoce itd.