

## Tapiokový puding s chia

4 porce, namočení přes noc, vaření cca 15 minut

50 g tapiokových kuliček

20 g chia semínek

200 ml vody

200 ml mléka (jakékoliv, já použila bez laktóзовé)

Puding (nemusí být vůbec)

2 lžičce cukru či medu

Ovoce na ozdobu (nejlépe chutná s něčím kyselým)



Postup:

Tapiokové kuličky a chia semínka navažte, poté k nim přidejte vodu a nechte nabobtnat přes noc. Poté přelejte celou směs do kastrůlku a přidejte mléko, pudink a cukr a za stálého míchání přiveďte k varu. Hotový pudink přelejte do sklenic, a přidejte ovoce. Dobrou chuť!











