פודינג ציה

ליאל קינן



מצרכים:

1/4 כוס זרעי צ׳יה

1 כוס חלב לבחירתכם

סירופ מייפל טבעי (כמות בהתאם לרמת מתיקות מועדפת)

אופן ההכנה:

מערבבים ביחד את זרעי הציה והחלב ובהמשך מוסיפים גם סירופ מייפל טבעי, מניחים בצד ל10 דקות.

אחרי 10 דקות מערבבים שוב ומעבירים למקרר לשעתיים או עד שמסמיך(אפשר גם להשאיר ללילה ולאכול למחרת בבוקר).

להתעורר לבוקר מפנק של קפה איכותי ודייסה מזינה!

בתאבון!