

# Obłędny pudding z chia i śliwkami

## Wskazówki

- Czas przygotowania: 20 minut
- 2 porcje
- Wartość odżywcza 1 porcji: 227 kcal \ B-13 g \ T-10 g \ W-24 g \ Bł-7 g
- Wartość odżywcza 100 g deseru: 83 kcal \ B-5 g \ T-3 g \ W-9 g \ Bł-3 g

## Składniki

- ✓ skyr waniliowy – 1 opakowanie (150 g)
- ✓ śliwki – 4 sztuki (200 g)
- ✓ cynamon – 1/3 łyżeczki
- ✓ erytrol – 1 łyżka (10 g)
- ✓ mleko 3,2% – 2/3 szklanki (150 g)
- ✓ nasiona chia – 2 łyżki (30 g)
- ✓ migdały – 8 sztuk (8 g)

## Przygotowanie

1. Do słoiczka wlej mleko, dodaj nasiona chia i odstaw na 20 minut. Następnie dodaj skyr i wymieszaj. Przełóż do pucharków (masę możesz przygotować dzień wcześniej).
2. Śliwki oczyść i włóż do rondelka. Dodaj erytrol oraz 100 ml wody. Duś ok 10 minut, a pod koniec dodaj cynamon (takie śliwki możesz przygotować dzień wcześniej, a najlepiej zrobić większą ilość i zapasteryzować :)). Lekko przestudź.
3. Duszone śliwki ułóż na jogurcie z chia i posyp siekanymi migdałami.
4. \*Skyr waniliowy zawiera cukier, jeśli go unikasz, możesz użyć skyr naturalny, ekstrakt waniliowy i trochę erytrolu.

Źródło: <https://www.odzywiasiezdrowo.pl/obledny-pudding-z-chia-i-sliwkami/>