



Tálalás: **4 főre**



Előkészítés: **5 perc**



Elkészítés:



**Répási Eszter**



## EPRES MANDULÁS CHIAPUDING

A chiamag jó omega-3 zsírsav forrás, mely zsírsav közreműködik a gyulladáscsökkentésben, valamint jó hatást gyakorol szívűnkre és érrendszerűnkre.

### HOZZÁVALÓK

400 mandulatej

4 chia mag

250 eper

2 xilit

### ALLERGÉNEK

Gluténmentes

Laktózmentes

Tojásmentes

- 1 Mérjük ki, majd tegyük a hozzávalókat egy turmixgépbe. (Az epret mossuk meg előtte, s hagyjunk ki belőle pár szemet díszítésnek.)
- 2 Turmixoljuk össze.
- 3 Öntsük kis tálkába, majd tegyük egy éjszakára hűtőbe.
- 4 Tálalás előtt díszítsük a kimaradt eperrel.



**Töltse le további receptjeinket  
az [auchan.hu/receptek](https://auchan.hu/receptek) oldalról!**

