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 érrendszerünkre.

HOZZÁVALÓK

400 ml mandulatej

4 ek chia mag

250 g eper

2 csapott ek 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 tálkákba, majd tegyük egy éjszakára hűtőbe.
4. Tálalás előtt díszítsük a kimaradt eperrel.

Töltse le további receptjeinket az auchan.hu/receptek oldalról!

Auchan