

Chía Pudding

Tiempo de preparación: 120 Min



Ingredientes

Semillas de Chia: 4 Cucharadas

Miel: A gusto

Granola: 2 Cucharadas

Clara: 1 Unidad

Leche de almendras: 200 Centímetros cúbicos

Frutas (kiwi, frutillas, arándanos): A gusto

Escamas de coco: 100 Gramos

Azúcar: 1 Cucharada

Preparación de la Receta

- Mezclar en un bowl escamas de coco, clara de *huevo* y azúcar como para que cada escama quede húmeda y bañada en azúcar.
- Llevar a horno sobre silicona a 160ª C por 15 minutos hasta tostar. A mitad del tiempo mezclar y seguir tostando.

Para el pudding

- Mezclar en un frasco con tapa semillas de **chía**, leche de almendras, tapar y llevar a frío por 4 horas.
- Servir el pudding en vasos individuales.
- Agregar por encima una capa de miel, *arándanos*, *kiwi* en cubos y frutillas en láminas.
- Terminar con granola y coco en escamas.

Consulta la receta original en
<https://elgourmet.com/recetas/chia-pudding>