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, arandanos): A gusto
Escamas de coco: 100 Gramos
Azucar: 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