PUDDING CHIA

**Składniki:**

* 3 łyżki nasion chia
* 1 szklanka mleka (krowiego lub roślinnego)
* 1 łyżka miodu lub syropu klonowego
* Garść owoców (np. borówki, maliny)
* 1 łyżeczka ekstraktu waniliowego (opcjonalnie)

**Przygotowanie:**

1. W misce wymieszaj nasiona chia z mlekiem, miodem i ekstraktem waniliowym.
2. Odstaw na około 10-15 minut, mieszając co kilka minut, aż nasiona chia napęcznieją i pudding zgęstnieje.
3. Dodaj owoce i podawaj.