

봄

recipe

딸기코코넛 푸딩



재료

코코넛 밀크 200ml
치아씨드 3큰술
바닐라 엑스트랙 ½작은술
잘게 썬 딸기 ½컵
아가베 시럽 1큰술

대체 재료

코코넛 밀크
→ 귀리 우유
→ 아몬드 밀크
딸기
→ 블루베리
→ 복숭아

만드는 법

1. 코코넛 밀크에 치아씨드, 바닐라, 시럽을 섞는다.
2. 냉장고에 2시간 이상 둔다.
3. 딸기를 얹어 서빙한다.

영양 정보(1잔)

약 200kcal, 오메가-3 풍부,
식이섬유 6g