ДЕСЕРТ

Чиа пудинг с плодово пюре

Чиа пудинг с растително мляко и пюре от сезонни плодове, със сладост само от банана и плодовете. Прави се без готвене и става за закуска или лек десерт за деца над 1 година.

Подготовка: 10 мин **Готвене:** 180 мин **Общо:** 190 мин **Порции:** 2
Възраст: Над 1 година **Трудност:** Лесно

Съдържа алергени: Глутен, Ядки, Сусам

Съставки

- 1/2 ч.ч. неподсладено растително мляко (кокосово, бадемово или овесено)
- 2 с.л. чиа семена
- 1/2 добре узрял банан
- 1/2 ч.ч. пресни плодове (ягоди, круша, праскова - според сезона)
- Щипка ванилия (по желание)
- Щипка канела (по желание)

Начин на приготвяне

1. Смесване на основата: В малка купичка или бурканче изсипете млякото и чиа семената. Разбъркайте добре с лъжица и оставете за 10 минути. След това разбъркайте отново, за да не се образуват бучки. Покрийте и поставете в хладилник за минимум 2-3 часа или за една нощ.
2. Приготвяне на плодовото пюре: В блендер или с пасатор смесете банана и избраните сезонни плодове до получаване на гладко пюре. Ако желаете, добавете щипка канела или ванилия за допълнителен аромат.
3. Смесете: Когато чиа пудингът стегне и придобие кремообразна консистенция, разпределете го в малки купички или бурканчета. Залейте отгоре с плодовото пюре и по желание украсете с резенчета плод или малко кокосови стърготини.
4. По желание: Можете да добавите към основата или пюрето една чаена лъжичка смлени ленени семена: те правят пудинга малко по-плътен. За допълнителна мекота опитайте с чаена лъжичка сусамов или бадемов тахан (ако сусамът вече е въведен): той придава фин ядков вкус.

Съхранение

- Съхранявайте чиа пудинга в затворено стъклено бурканче в хладилника до 2-3 дни. Плодовото пюре може да се добави в последния момент за свежест. Ако пудингът и пюрето останат смесени, цветът на сместа може леко да потъмнее.
- Ако сте добавили растителен тахан или ленено семе, съхранявайте в хладилник максимум 2 дни, тъй като маслата могат да се окислят.

Замразяване

- Замразете чиа пудинга в силиконови форми или малки съдове до 1 месец. Така имате под ръка бърз студен десерт. Размразете в хладилник 2-3 часа; текстурата ще бъде по-плътна.
- Плодовото пюре замразете отделно във форми за лед за удобство - до 2-3 месеца във фризер, използвайте по 2-3 кубчета за порция.

Съвети

- С лека плодова сладост и меки желирани зрънца, този чиа пудинг запознава малките с чиа семената. Всяка лъжичка е богата на вкус и текстура.
