

Kefyro ir šalavijo sėklų pudingas

su mangų tyrė



Ingredientai:

- 300 ml DVARO kefyro
- 4 šaukštai šalavijo (chia) sėklų
- 1 šaukštas agavų sirupo
- 2 sunokusių mangų
- 1 sauja migdolų drožlių

GAMYBA:

Į indelį suberkite visus ingredientus, gerai išmaišykite, leiskite pastovėti 5 minutes ir dar kartą išmaišykite.

Laikykite sandariame indelyje šaldytuve per naktį arba mažiausiai 3 valandas.

Prieš patiekdami mangus sutrinkite iki tyrės ir užpilkite ant pudingo. Užbarstykite migdolų drožlių ir papuoškite mėgstamomis uogomis.