



# Чиа-пудинг на безлактозном молоке АМ-АМ

1–2 порции



## Ингредиенты

**Безлактозное молоко**  
200 мл

**Семена чиа**  
2 столовые ложки

**Подсластитель по вкусу**  
мёд/сироп

**Сахар**  
 $\frac{1}{2}$  ст. ложки

**Любые ягоды или фрукты для подачи**  
Клубника, банан, манго, земляника

## Приготовление

1. В стакане или миске смешать безлактозное молоко, семена чиа и подсластитель, тщательно размешать ложкой.
2. Добавьте половину молока (100 мл) и постепенно всыпьте муку, размешивая до однородной массы.
3. Оставить на 5–10 минут, ещё раз хорошо перемешать, чтобы семена не слиплись.
4. Накрыть и убрать в холодильник минимум на 2–3 часа, лучше — на ночь: масса станет густой и кремовой.
5. Перед подачей выложить сверху ягоды/фрукты, можно добавить орехи.

## Совет от АМ-АМ

Благодаря безлактозному молоку чиа-пудинг получается особенно нежными, воздушными и легко усваиваются. Подавайте с ягодами, фруктами, можно добавить орехи — вкус будет идеально сбалансирован.