סדנה־לי

פודינג צ׳יה עם חלב קוקוס ופירות יער

כמות	הכנה	זמן כולל
4 כוסות קטנות	**10 דקות**	**4 שעות ו־10 דקות**

ציוד: קערה, מטרפה וארבע כוסות

מצרכים

- ☐ 400 מ״ל חלב קוקוס משומר, מעורבב היטב
- ☐ 200 מ״ל מים
- ☐ 70 גרם זרעי צ׳יה
- ☐ 20 מ״ל סירופ מייפל
- ☐ כפית תמצית וניל
- ☐ 160 גרם פירות יער טריים שטופים

אופן ההכנה

1. טורפים חלב קוקוס ומים עד שאין גושי שומן. מוסיפים מייפל וניל ומערבבים.
2. מפזרים פנימה את זרעי הצ׳יה תוך ערבוב. מגרדים את דפנות הקערה כדי שכל הזרעים יבואו במגע עם הנוזל.
3. ממתינים 10 דקות וטורפים שוב, במיוחד בתחתית. מחלקים לארבע כוסות ומכסים.
4. מקררים לפחות 4 שעות, עד שהפודינג נעים לאכילה והזרעים תפוחים. אם נשארה שכבת נוזל, מערבבים וממשיכים לקרר.
5. מוסיפים פירות יער סמוך להגשה. אם התערובת סמיכה מדי, מערבבים פנימה כפית מים או משקה צמחי לכל כוס.