

PUDING DE AVENA Y CHÍA

NIVEL DE DIFICULTAD
Fácil - 10 minutos



En Siken, no queremos que cuentes calorías, sino que respetes las cantidades y disfrutes del sabor de tu propia receta.

INGREDIENTES (4 personas)

- 200 g de copos de avena suaves
- 4 cucharadas de semillas de chía
- 2 cucharadas de semillas de linaza
- 2 cucharadas de sirope de ágave
- 150 g de frutos rojos congelados o frescos
- 350 ml de agua
- 150 ml de leche de coco
- Frambuesas, arándanos, chips de coco y menta para decorar

ELABORACIÓN

Tritura los frutos rojos junto con los 350 ml de agua en un procesador de alimentos y reserva. En un bol mezcla la avena, la chía y linaza con el agave, la leche de coco y las frutas rojas que has triturado. Puedes dividirlo en vasos o dejarlo en un solo bol. Tápalo y déjalo en el frigorífico toda la noche o al menos unas 4 horas para que la avena se ablande y quede cremosa. Decora los vasos con los chips de coco, las frambuesas y menta.