



Budincă de chia cu chipsuri de mere și scorțișoară

🕒 15–20 Min.   

Pregătire

- 1 Adaugă semințele de in și nucșoara măcinată în laptele de ovăz și lasă-le la înmuiat peste noapte în frigider.
- 2 Așază straturile de piure de mere și semințe de in într-un pahar pentru a pregăti budinca.
- 3 Presară deasupra semințe de floarea soarelui și de dovleac. Decorează cu chipsuri din mere și scorțișoară și savurează.

Ingrediente 2 Porții

♦ = Kotányi Produkte

| | |
|--------------------|-----------------------------|
| 100 g | Semințe de in, mărunțite |
| 500 ml | Lapte de ovăz |
| 200 g | Piure de mere, neîndulcit |
| 50 g | Semințe de floarea soarelui |
| 50 g | Semințe de dovleac |
| 1 linguriță | ♦ Scorțișoară măcinată |
| 1 un vârf de cuțit | ♦ Cardamom măcinat |
| 20 g | ♦ |

