

# Pudding de chía



4 cucharaditas  
de postre de  
semillas de chía.



125 ml  
leche de almendras.  
(o cualquier  
otra leche vegetal)



1 cucharadita  
de ágave o miel.



1 pizca de canela.



Frutas a gusto.

# Pudding de chía

Se ponen todos los ingredientes en un vaso o cuenco tapado y se mezclan, para evitar que las semillas de chia se queden debajo sin hidratarse.

Y se deja 8 horas en reposo (en la nevera o no, como tu lo prefieras) para que las semillas se hidraten.

Después de remueve con una cucharita y si se va a tomar en ese momento se le pueden añadir frutas por encima, si no, se puede dejar en el nevera y aguanta perfectamente unos 2 días más.

