



Borůvkový smoothie pohár

2 porce



snadná příprava

do 70 minut



Přísady::

Přísady:

- 0,5 balení Tapioca Pearls Dr. Oetker
- 250 ml mléko polotučné
- 2 balíčky Vanilkový cukr Dr. Oetker
- 100 g borůvky
- 1 PL med
- 3 PL jogurt bílý polotučný
- 1 KL Chia semínka

- 1 Tapiokové perly nasypeme do mléka, osladíme a necháme aspoň hodinu stát. Poté za stálého míchání pozvolna zahříváme, dokud směs nezačne vřít a houstnout. Vaříme ještě minutu, aby perličky zprůhledněly. Puding rozdělíme do skleniček a dáme vychladit.
- 2 Mezitím si připravíme smoothie. Borůvky – čerstvé nebo mražené – dáme do mixéru, přidáme med, jogurt a chia semínka. Všechno dohromady umixujeme. Rozdělíme na ztuhlé pudinky a ozdobíme ovocem, oříšky apod. Konzumujeme tak, že spolu všechno promícháme.

