



TOORPUDER KAERAHELVESTE JA CHIA SEEMNETEGA

Retsept:Ragne Värk

Valmistamine

Toorpudru valmistamiseks vajad Veski Mati kaerahelbeid. Vali juurde 1 komponent (piim, kookospiim, mandlipiim, õunamahl või värskest pressitud apelsinimahl) (3 dl). Sega 1,5 dl valitud Veski Mati helbeid, 3 dl valitud vedelikku, 1 sl chia seemneid, 1-2 sl vedelat mett ja näpuotsatäis kaneeli. Pane segu karpi ja lase vähemalt 6 tundi jahedas seista. Vali juurde 2 sl 2-3 lisandit (Kreeka jogurt, kondenspiim, mandlilaastud, värsked marjad, hakitud pähklid, viilutatud banaan, kookoshelbed, maapähklivõi, 1 tl riivitud sidrunikoort). Lõppviimistlus - kui kaerahelbed on jahedas tõmmanud, valige pudru juurde kaks valitud lisandit. Segage need sisse ja kallake ka kaunistuseks pudrule!

- 1,5 dl Veski Mati Seemnete ja kliidega helbeid
- 3 dl kookospiima
- 1 sl *chia* seemneid
- 1-2 sl vedelat mett
- näpuotsatäis kaneeli
- 2 sl Kreeka jogurtit
- 2 sl värsked marju
- 2 sl pähkleid