



## Tiramisu chia pudding, χωρίς ζάχαρη

**Μερίδες:** 4-6 **Χρόνος προετοιμασίας:** 10 λεπτά **Χρόνος αναμονής:** 3 ώρες

Φυλάσσουμε το tiramisu chia pudding καλυμμένο στο ψυγείο για 2 μέρες.

### Υλικά

#### [400 γρ. Αιγρο Φυτικό Επιδόρτιο Σόγιας Χωρίς Ζάχαρη](#)

200 γρ. φυτικό ρόφημα σόγιας, χωρίς ζάχαρη

6 κ.σ. σπόρους chia

180 γρ. νιφάδες βρώμης

120 ml καφέ εσπρέσο (4 δόσεις)

60 γρ. σιρόπι αγαύης

1 κ.γλ. εκχύλισμα βανίλιας

### Υλικά για το σερβίρισμα:

3 κ.σ. κακάο σκόνη

### Εκτέλεση

- 1) Σε μεγάλο μπολ ρίχνουμε το [Αιγρο Φυτικό Επιδόρτιο Σόγιας Χωρίς Ζάχαρη](#), το φυτικό ρόφημα και τους σπόρους chia και ανακατεύουμε καλά με ένα σύρμα. Αν θέλουμε, τα ρίχνουμε σε μπλέντερ και πολτοποιούμε για να σπάζουν οι σπόροι και να μην είναι αισθητοί.
- 2) Προσθέτουμε τα υπόλοιπα υλικά και ανακατεύουμε.
- 3) Ρίχνουμε το μείγμα σε ένα μεγάλο τάπερ και το τοποθετούμε στο ψυγείο για τουλάχιστον 3 ώρες.
- 4) Βγάζουμε το μπολ, πασπαλίζουμε με το κακάο και σερβίρουμε.