

PUDDING YẾN MẠCH



Vật liệu

- 3 muỗng canh oatmeal (rolled oats)
- 1 muỗng canh hạt chia
- 1 muỗng canh nho khô (tuỳ sở thích)
- 1 muỗng canh mixed nuts (tuỳ sở thích)
- 2 muỗng canh frozen mixed berries (tuỳ sở thích)
- 3/4 cup sữa

Cho tất cả các vật liệu vào ly theo thứ tự trên, dùng đũa hay nĩa quậy đều cho hạt chia rời ra, đừng dính lại với nhau. Đậy nắp lại và cho vào tủ lạnh qua đêm. Khi ăn có thể thêm yogurt hay trái cây tươi theo ý thích.

OVERNIGHT OATMEAL PUDDING



Ingredients

- 3 Tbsp rolled oats
- 1 Tbsp chia seeds
- 1 Tbsp raisins (optional)
- 1 Tbsp mixed nuts (optional)
- 2 Tbsp frozen mixed berries (optional)
- 3/4 cup plant milk

Put all ingredients in a cup in the order listed and use a fork to mix well (to prevent chia seeds to form clumps). Cover and let it rest in the refrigerator overnight. You can add fresh fruits or yogurt at the time of consumption.