



# PUDÍN DE CHOCOLATE CON PLÁTANO Y CHÍA

( de 4 a 6 porciones )

estilo Marisol

## Ingredientes:

- 2 tazas de leche (le recomendamos la de almendras)
- 1/4 de taza de chía
- 2 ó 3 plátanos
- 4 cucharadas de cocoa pura
- miel (o azúcar) al gusto
- ½ cucharadita de esencia de vainilla
- chocolate bitter para decorar (también podría ser coco rallado, frutos secos y/o semillas)

## Preparación:

1. En un recipiente vaciar la leche y agregarle la esencia de vainilla. Agregar la chía, mezclar bien y dejar reposar por unas 2 horas para que ésta se hidrate y espese la mezcla. Llevar al refrigerador.
2. Una vez hidratada la chía en la leche, agregar la cocoa, la miel y el plátano. Licuar todo para que se mezcle bien. Puede ir agregando más plátanos hasta que quede la consistencia a su gusto.
3. Sirva en porciones individuales y refrigere.
4. Espolvoree con un poco de chocolate rallado antes de servir.

### ♡ Opción bicolor ♡

Puede hacer una parte sin cocoa y alternar las 2 preparaciones a la hora de servir

chocolate bitter  
ビター  
チョコレート

plátano  
en tajadas  
バナナスライス



# バナナと チアシードの チョコレートプリン

マリソル風

## 材料 (4-6 個分):

- ミルク 2 カップ (アーモンドミルクがおすすめ)
- チアシード 1/4 カップ
- バナナ 2, 3 本
- 純ココア 小さじ 4 杯
- はちみつ (砂糖でも可) お好みで
- バニラエッセンス 小さじ 1/2 杯
- 装飾用のビターチョコレート (ココナッツファイン、ドライフルーツと/または、ナッツ類で代用可)

## 作り方

1. ボウルにミルクを注ぎ、バニラエッセンスとチアシードを入れる。2時間漬け込み、とろみを出させる。冷蔵庫に入れる。
2. ココア、はちみつ、バナナを入れ、ミキサーにかける。好みの濃度になるまでバナナを追加しても構いません。
3. デザートカップに注ぎ、冷蔵庫で冷やす。
4. 刻みチョコをまぶしてから食べる。

食べ比べ:  
半分をココアなしで作り、  
食べ比べることもできます。

# PUDIN DE CHOCOLATE CON PLATANO Y CHIA

Por: MARISOL  
Foto: G. NakayoshiEstilo  
Marisol  
マリソル  
風chocolate  
bitter  
ビターチョコレートcoco rallado  
ココナッツファインhojas de menta  
ペパーミントの葉