



PUDDING Z NASIONAMI CHIA

SKŁADNIKI

- 2 łyżki nasion chia
 - 120 ml mleka migdałowego
 - 1 łyżka miodu
 - 2 truskawki, pokrojone
 - ½ banana, obranego i pokrojonego
 - 1 kiwi, pokrojone
 - Opcjonalnie: 1 łyżeczka
- NUTRILITE All Plant Protein
- szczypta cynamonu

PRZYGOTOWANIE

1. Dodaj nasiona chia, mleko migdałowe, miód i opcjonalnie NUTRILITE All Plant Protein do miski i dobrze wymieszaj. Upewnij się, że nie ma żadnych pęcherzyków powietrza.
2. Wlej masę do słoika lub szklanki, zakryj pokrywką i włóż do lodówki na noc, aby stężała.
3. Udekoruj pudding kawałkami truskawek, banana i kiwi i oprósz cynamonem. Smacznego!