



PUDING Z CHIA SEMIENOK

PRÍSADY

- 2 PL chia semienka
- 120 ml mandľového mlieka
- 1 PL med
- 2 jahody, nakrájané
- ½ banána,
- ošúpaného a nakrajaného
- 1 kiwi, pokrúpané
- voliteľné: 1 ČL NUTRILITE All Plant Protein
- štipka škorice

POSTUP

1. Do misy na miešanie vložte chia semienka, mandľové mlieko, med a podľa chuti NUTRILITE All Plant Protein a všetko dobre premiešajte. Uistite sa, že sa v zmesi nevytvorili vzduchové bubliny.
2. Pripravenú zmes vlejte do zaváracieho alebo obyčajného pohára, zakryte pokrievkou a nechajte ju cez noc stuhnúť v chladničke.
3. Na puding poukladajte jahody, banán a kiwi a popraste škoricomou. Dobrú chuť!