

Chia puding s ovocím

Počet porcií: 2

Čas prípravy: 5 minút

Bez lepku

Postup prípravy

V uzatvárateľnom pohári zmiešame mlieko s 3 lyžicami chia semienok. Môžeme osladiť medom. Premiešame, prikryjeme a dáme cez noc do chladničky. Na druhý deň dáme na puding ovocie – banán (možno vymeniť za iné ovocie).

Ingrediencie

- **Dr. Halíř trvanlivé mlieko polotučné 1 l** - 250 g
- **Banán** - 100 g
- **Med včelí kvetový** - 10 g
- **Chia semienka** - 30 g

VYTVORENÉ PROSTREDNÍCTVO

CELIATICA.SK

VÁŠ ZOZNAM ONLINE

