

Puding bananowo-kakaowy



RENATAZ-ET



CZAS
PRZYGOTOWANIA
30 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
3 - 4

SKŁADNIKI

mleko	1 szkl
banan	1 szt
nasiona chia	3 łyżki
kakao	1 łyżeczka
syrop klonowy	1 łyżka
bakalie	miechunka suszona
płatki śniadaniowe	razowe z suszonymi owocami

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Kroki postępowania

- KROK 1 Banana bez skórki pokroić na kawałki i zmiksować z mlekiem.
- KROK 2 Wymieszać z nasionami chia, połowę przełożyć do pucharków.
- KROK 3 Drugą połowę pudingu wymieszać z przesianym kakao i syropem klonowym.
- KROK 4 Przełożyć do pucharków z jasnym budingiem, posypać płatkami z pełnego ziarna i miechunką, schłodzić, podawać.