

sladká snídaně - chia puding

Ingredience na 2 porce:

- ♥ 2 banány
- ♥ 1 jablko
- ♥ 1 čajová lžička raw kakaa
- ♥ 2 čajové lžičky chia semínek namočených v rostlinném mléce - např. kokosové cca 1/3 hrnku (namočit na 10 minut)
- ♥ kokos na ozdobení

Jablko oloupeme a zbavíme jáderek, rozmixujeme se 2 banány a kakaem. Do rozmixovaného ovoce zamícháme chia semínka s kokosovým mlékem, posypeme kokosem a zdravá snídaně je na stole mávnutím ruky!

