



## Dyniowo-bananowy pudding chia

 martines

Polecane na: [desery](#), [lunchbox](#), [śniadanie](#)

Kuchnia (region): [arabska](#)

### Warto wiedzieć:

 5 min

 łatwy

 2 porcje

### Składniki:

Nasiona chia - 40 g  
Puree z dyni - 150 g

Banan - 1 średni  
Mleko roślinne - 100-150 ml

### Sposób przygotowania:

**KROK 1:** Banana rozgniatamy widelcem, łączymy z puree dyniowym i mlekiem.

**KROK 2:** Następnie dodajemy nasiona chia i dokładnie mieszamy.

**KROK 3:** Wkładamy całość do lodówki na min. 4h, a najlepiej na całą noc. Podajemy z dowolnymi dodatkami. Smacznego! :)