




Karobowy pudding chia z bananową kruszonką

 healthy-dreams


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

Kuchnia (region): [arabska](#)

Warto wiedzieć:

 10 min

 łatwy

 1 porcja

Składniki:

nasiona chia - 2 łyżka

mleko sojowe - 3/4 szklanka

karob - 1 łyżeczka

mrożony banan - 1 szt.

mąka kokosowa - 1 łyżka

Sposób przygotowania:

KROK 1: nasiona chia mieszamy z karobem, następnie całość zalewamy mlekiem- po raz kolejny dokładnie mieszamy (można użyć trzepaczki do ubijania jajek)

KROK 2: pudding odkładamy na kilka godzin/ na noc do lodówki (możemy kilka razy, co 30 min ponownie przemieszać całość)

KROK 3: gotowy pudding wyciągamy z lodówki i przygotowujemy kruszonkę banana blendujemy na gładki mus, dodajemy do niego mąkę i dokładnie mieszamy kruszonkę układamy na gotowym puddingu