





Mus bananowo-orzechowy z chia


 stopaa

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

Warto wiedzieć:

 15 min

 łatwy

 1 porcja

Składniki:

banan - 1 szt.
jogurt grecki - 2 łyżka

orzechy włoskie łuskane - 1 garść
nasiona chia bio - 2 łyżeczka

Sposób przygotowania:

KROK 1: Banan, jogurt i orzechy zblendować na mus. Na koniec dodać chia i wymieszać. Odczekać 10-15 min i gotowe :)