





Pudding bananowo-kakaowy

 Renixx

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

Kuchnia (region): [polska](#)

Warto wiedzieć:

 30 min

 1 porcja

Składniki:

mleko - 1 szklanka
banan - 1 szt.
nasiona chia - 2 łyżka
kakao - 1 łyżeczka

syrop klonowy - 1 łyżka
miechunka suszona - - trochę
razowe płatki śniadaniowe z
suszonymi owocami - - trochę

Sposób przygotowania:

KROK 1: Banana obrać ze skórki pokroić na kawałki, włożyć do głębokiego kubka, zmiksować z mlekiem. Następnie wymieszać z nasionami chia, połowę przełożyć do pucharków.

KROK 2: Do drugiej połowy puddingu wsypać przesiane kakao, dodać syrop klonowy, wymieszać. Włożyć do pucharków z jasnym puddingiem.

KROK 3: Posypać płatkami z pełnego ziarna i suszoną miechunką, schłodzić, podawać.