Chianka sezonowa

Zielone Koktajle

Polecane na: **desery**

Warto wiedzieć:

0 min

2 porcje

Składniki:

nasiona chia - 2 łyżeczka

mleko kokosowe - 1/2 szklanka

miód lub cukier kokosowy - 1 łyżeczka

świeże ulubione owoce sezonowe, np. maliny, jagody, truskawki -

Dodatkowe info:

Przepis pochodzi z książki "Zielone Koktajle dla mam i dla dzieci. 365 przepisów" str. 111, dział KOKTAJLE CODZIENNE podrozdział Śniadaniowe chianki

Sposób przygotowania:

KROK 1: Nasiona chia połącz z mlekiem i miodem lub cukrem, odstaw na noc do lodówki. Kilka razy przemieszaj pudding. Rano dodaj ulubione owoce sezonowe w całości lub zmiksowane.