Budyń vege raw

Barbara Strużyna

Polecane na: **desery**

Kuchnia (region): **arabska**

Warto wiedzieć:

10 min | łatwy | 1 porcja

Składniki:

- mleko kokosowe - 1 szklanka
- napój jaglany - 1/4 szklanka
- mango - 1/2 szt.
- avocado - 1/2 szt.
- chia - 2 łyżeczka
- granat (opcjonalnie) - kawałek

Dodatkowe info:

Dawka energji na cały dzień.

Sposób przygotowania:

KROK 1: Miksujemy mleko kokosowe, napój jaglany z avocado i mango. Wsypujemy chia, mieszamy i wstawiamy do lodówki na kilka godzin. Na początku schładzania możemy przemieszać budyń aby ziarna chia dobrze się rozmieściły. Wyciągamy z lodówki i dekorujemy owocami.

Smacznego!!