Cynamonowy pudding chia na mleku owsianym :)

Zdrowie na języku

Polecane na: **desery**

Warto wiedzieć:

25 min | łatwy | 1 porcja

Składniki:

- mleko owsiane - 200 ml
- nasiona chia - 2 łyżka
- cynamon - 1 łyżeczka
- miód - 1 łyżka

Sposób przygotowania:

KROK 1: Nasiona chia wsyp do słoiczka, zalej mlekiem, dodaj miód i cynamon. Słoik zakręć i mocno wstrząśnij, aby wszystkie składniki się wymieszały. Czynność powtórz za 10 minut. Pudding przełóż do lodówki na noc.