Czekoladowy pudding chia białkowy :)

Zdrowie na języku

Polecane na: **desery**

Warto wiedzieć:

15 min | łatwy | 1 porcja

Składniki:

- mleko kokosowe - 200 ml
- roślinne białko czekoladowe - 21 g
- nasiona chia - 2 łyżka
- surowe ziarna kakao - 1 łyżka

Sposób przygotowania:

KROK 1: Do słoiczka lub innego szklanego naczynia wsyp nasiona chia i wlej mleko. Całość dokładnie wymieszaj, energicznie wstrząśnij. Odstaw na 10 minut i ponownie wstrząśnij.

KROK 2: Teraz dodaj ziarna kakao oraz białko i dokładnie wymieszaj. Odstaw do lodówki na minimum 2 godziny, aby masa zgęstniała.

KROK 3: Przed podaniem możesz dodać świeże owoce - banana, borówki czy maliny.