Jarmużowy pudding

healthy-dreams

Polecane na: **desery**

Kuchnia (region): **arabska**

Warto wiedzieć:

10 min

łatwy

1 porcja

Składniki:

jarmuż - 2 garść
banan - 1 szt.
nasiona chia - 1 łyżka
płatki owsiane - 1 łyżka
młody jęczmień sproszkowany - 1 łyżeczka
mleko kokosowe - tłuste - 3 łyżka
+ dodatki : amarantus ekspandowany, płatki migdałowe - do smaku

Sposób przygotowania:

KROK 1: płatki mielimy, jarmuż blendujemy z bananem
wszystkie składniki mieszamy razem, umieszczamy w lodówce na 8 h