Karobowy pudding owsiany z nerkowcami

foodmania

Polecane na: **desery**

Warto wiedzieć:

30 min | łatwy | 3 porcje

Składniki:

kasza owsiana - 3/4 szklanka
mleko owsiane - 1 szklanka
nerkowce - 1 garść
karob - 2 łyżka
daktyle - 1 garść

Dodatkowe info:

Gwarantuję, że oprócz słodyczy ten pudding zapewnia również solidną dawkę wartości odżywczych i uczucie sytości na długi czas!

Sposób przygotowania:

KROK 1: Kaszę owsianą ugotować w wodzie z dodatkiem daktyli.

KROK 2: Pod koniec gotowania dodać mleko i karob- gotować jeszcze kilka minut.

KROK 3: Następnie kaszę zblendować i wymieszać z pokruszonymi nerkowcami.

KROK 4: Pudding przełożyć do pucharków i na wierzchu poukładać całe nerkowce.