




Kokosowy pudding chia

 stopaa

Polecane na: [desery](#), [śniadanie](#)

Warto wiedzieć:

 0 min

 łatwy

 1 porcja

Składniki:

nasiona chia - 2 łyżka
wiórki kokosowe - 2 łyżka

mleko kokosowe - 1 szklanka

Dodatkowe info:

Jeśli ktoś lubi słodkie desery, można dodać odrobinę substancji słodzącej.

Sposób przygotowania:

KROK 1: Nasiona chia i wiórki zalać mlekiem najlepiej w słoiku. Szczelnie zakręcić i dokładnie wymieszać. Odstawić do lodówki, po kilku minutach wstrząsnąć jeszcze raz.

Można zostawić na noc w lodówce i zjeść rano jako pyszne śniadanie. U mnie z granatem i orzechami nerkowca.