Migdałowe Chia z musem

paulina2157

Polecane na:

Warto wiedzieć:

0 min

1 porcja

Składniki:

Napój migdałowy z wapniem Bio - 0,5 szklanka
nasiona Chia - 1 łyżka
banan - 0,5 szt.
orzechy włoskie - kilka
mango - 1/3 szt.

Sposób przygotowania:

KROK 1: Nasiona wymieszać w napojem migdałowym i odstawić na około 30 minut. Banana i mango obrać i zmiksować, mus wyłożyć na napój z chia. Orzechy włoskie pokroić na mniejsze kawałki i położyć na wierzch.