Pudding chia z ashwagandhą

Magdalena Nagler - foodmania

Polecane na: **desery, śniadanie**

Warto wiedzieć:

10 min

2 porcje

Składniki:

- chia - 70 g
- napój migdałowy - 900 ml
- banan - 1 szt.
- małe jabłko - 1 szt.
- jagody - 1/2 garść
- pestki dyni - 1 łyżka
- nerkowce - 1 łyżka
- pyłek pszczeli - 1 łyżeczka
- gorzka czekolada - 20 g
- ashwagandha - 1 łyżka
- erytrol - 1 łyżka

Dodatkowe info:

Pudding chia najlepiej smakuje schłodzony w lodówce.

Sposób przygotowania:

KROK 1: Mleko wymieszaj w słoiku z ashwagandhą, erytrolem i chia.

KROK 2: Gotowy pudding przełóż do misek, a następnie udekoruj dodatkami.