Pudding na pobudzenie z guaraną i amarantusem

Magdalena Nagler - foodmania

Polecane na: **desery**

Warto wiedzieć:

20 min | łatwy | 2 porcje

Składniki:

- amarantus - 4 łyżka
- truskawki - 2 garść
- mleko 0,5% - 1 szklanka
- woda różana - 1 łyżka
- ksylitol - 1 łyżka
- guarana - 1 łyżka
- kruszone ziarna kakao - 1 łyżka
- suszona morwa biała - 2 łyżeczka

Dodatkowe info:

Smakowity pudding, który doda energii!

Sposób przygotowania:

KROK 1: Amarantus ugotować w wodzie. Ugotowany amarantus zblendować z mlekiem, truskawkami, wodą różaną, ksylitolem i guaraną.

KROK 2: Pudding podać z kruszonymi ziarnami kakao i morwą.