





## Pudding z kefiru, gruszki, banana i marchewki

 Renixx

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

Kuchnia (region): [polska](#)

### Warto wiedzieć:

 15 min

 2 porcje

### Składniki:

banan dojrzały - 1 szt.  
gruszka dojrzała - 1 szt.  
marchewka średnia - 1 szt.  
kefir - 1 szklanka  
nasiona chia - 1 łyżka

cynamon mielony - 0,5-1 łyżeczka  
kardamon mielony - - szczypta  
dodatki: -  
nasiona chia, pestki granatu,  
komosa ryżowa, banan,  
pomarańcza - - trochę

### Sposób przygotowania:

**KROK 1:** Marchewkę obrać, pokroić lub zetrzeć na tarce. Banana i gruszkę obrać, z gruszki usunąć gniazda nasienne, pokroić na mniejsze kawałki. Przygotowane składniki włożyć do blendera, dodać kefir, nasiona chia, cynamon i szczyptę kardamonu. Wszystko razem dokładnie zmiksować. W razie potrzeby dosłodzić. Odstawić na 10-15 minut. (Gdy zrobi się gęsty dolać więcej kefiru lub wody). Gotowy pudding przełożyć do pucharków, ozdobić według uznania i podawać.