Wegański pudding jagodowy z białkiem słonecznikowym

Magdalena Nagler - foodmania

Polecane na: **desery**

Warto wiedzieć:

20 min | łatwy | 1 porcja

Składniki:

- płatki jaglane - 4 łyżka
- białko słonecznikowe - 1 łyżka
- mleko sojowe - 1 + 1/2 szklanka
- jagody - 2 garść
- banan - 1 szt.
- płatki migdałowe - 1 łyżka

Dodatkowe info:

Bardzo pożywny pudding, który może posłużyć, jako posiłek potreningowy dla aktywnych wegan!

Sposób przygotowania:

KROK 1: Płatki jaglane ugotować w szklance mleka sojowego.

KROK 2: Ostudzone płatki zblendować z bananem, jagodami, pozostałą połową szklanki mleka sojowego oraz białkiem słonecznikowym.

KROK 3: Pudding podawać z uprażonymi na suchej patelni płatkami migdałowymi.