



CHIA MAGVAS PUDING

HOZZÁVALÓK

- 2 evőkanál chia mag
- 120 ml mandulatej
- 1 evőkanál méz
- 2 eper, felszeletelve
- ½ banán meghámozva és felszeletelve
- 1 kiwi felszeletelve
- Ízlés szerint: 1 evőkanál NUTRILITE™ Szója-, búza- és borsófehérje alapú porkeverék
- Csipetnyi fahéj

ELKÉSZÍTÉS MÓDJA

1. Tedd a chia magvakat, a mandulatejet, a mézet és ízlés szerint a NUTRILITE™ Szója-, búza- és borsófehérje alapú porkeveréket a keverőtálba, és keverd össze alaposan. Ügyelj arra, hogy ne legyenek benne légbuborékok.
2. Öntsd a keveréket egy kancsóba vagy üvegbe, és lefedve hagyd állni a hűtőben egy éjszakán át.
3. Tedd az epret, a banánt és a kivit a pudingra, majd hintsd meg fahéjjal. Jó étvágyat!