

Banánový pudink s chia semínky

Ingrediencie

Med

Banán

Skořice

Sojové mléko

Chia semínka

Postup přípravy

Semínka chia vsypeme do misky, zalijeme sojovým mlékem a necháme 15 minut odstát. Přidáme med a necháme až 6 hodin stát v lednici. Chia semínka nám pěkně nabudou. Větší zralé banány oloupeme. Pudink z chia semínek dáme do mixéru společně s banánem a rozmixujeme. Můžeme přidat trošku mleté skořice. Banánový pudink z chia semínek rozlijeme do misek, ozdobíme nejlépe lesním ovocem a můžeme podávat.