



Пудинг из чиа & банана

Визуальный рецепт
от DAREBEE
© darebee.net

2 банана
1 чашка ~ 200 мл молока
2 ст.л. семян чиа

ВАРИАНТЫ: добавьте в смесь 1 ч.л.
порошка маки.

2 ПОРЦИИ

1



2



3



4



ИНСТРУКЦИЯ

1. Поместите в блендер молоко, семена чиа и половину банана.
2. Взбивайте в течение 30 секунд.
3. Переложите пудинг в миску.
4. Нарежьте оставшийся банан и выложите поверх пудинга. Посыпьте чиа.