



BUDINCĂ DIN SEMINȚE DE CHIA

INGREDIENTE

- 2 linguri semințe de chia
- 120 ml lapte de migdale
- 1 lingură miere
- 2 căpșuni, feliate
- 1/2 banană, decojită și feliată
- 1 kiwi, feliat
- Opțional: 1 lingură Proteine din plante NUTRILITE™
- Un vârf de scorțișoară

METODĂ

1. Pune în bolul pentru amestecare semințele de chia, laptele de migdale, mierea și opțional Proteina din plante NUTRILITE, iar apoi amestecă bine. Asigură-te că nu există bule de aer.
2. Toarnă amestecul într-un borcan sau pahar, acoperă-l și lasă-l la frigider peste noapte.
3. Pune căpșunile, banana și kiwi-ul peste budincă și presară scorțișoara pe deasupra. Poftă bună!