



## Pudding czekoladowy z chia

Receptura na 2 porcje

### Składniki

daktyle	20 g
truskawki	50 g
banan	1 szt.
nasiona chia	50 g
mleko roślinne	300 ml
kakao	2 łyżki
cynamon	1 łyżeczki
orzechy włoskie	1 łyżki
nasiona słonecznika	1 łyżki

### Wykonanie:

Jeśli planujesz zjeść pudding na śniadanie, rozpocznij przygotowania przed pójściem spać. Alternatywnie, jeśli zamierzasz zjeść pudding na deser, zacznij go przygotowywać rano. W misce zmieszaj nasiona chia z mlekiem roślinnym, cynamonem i kakao. Dobrze wymieszaj, przykryj i włóż do lodówki na co najmniej 3 godziny (lub na noc).

Namocz daktyle w ciepłej wodzie, (ok. 5 minut) odsącz i zblenduj je z masą chia.

Pokrój truskawki i banany na małe kawałki.

Posiekaj orzechy.

Udekoruj swój pudding dodatkami i nasionami słonecznika.