



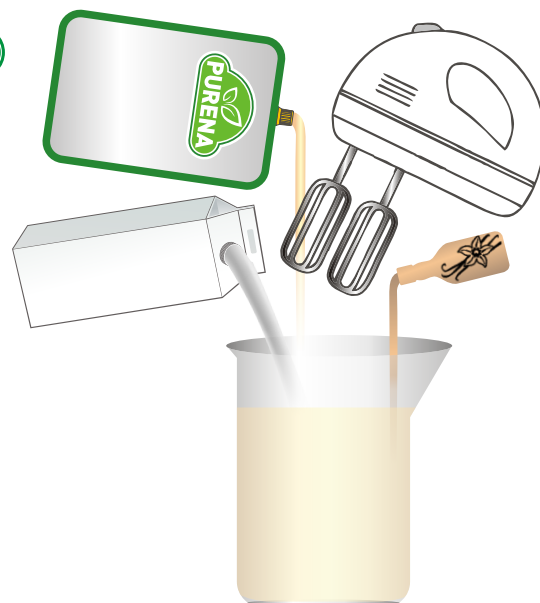
PUDDING JABŁKOWO-BANANOWY Z NASIONAMI CHIA

SPOSÓB WYKONANIA:

Składniki na 3 porcje (500 ml):

- 150 g przecieru jabłkowego Purena
- 100 g przecieru bananowego Purena
- 20 g nasion chia
- 200 ml mleka
- 30 g miodu
- cynamon do smaku
- 1 łyżka soku z cytryny
- laska wanilii lub ekstrakt
- 30 g musli z granolą i orzechami

1



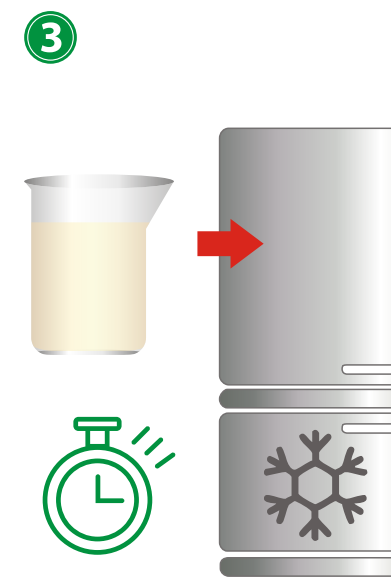
Przecier bananowy zmiksować z mlekiem i wanilią w wysokim pojemniku.

2



Wsypać 2 łyżki nasion chia, wymieszać, dosłodzić miodem, doprawić sokiem z cytryny.

3



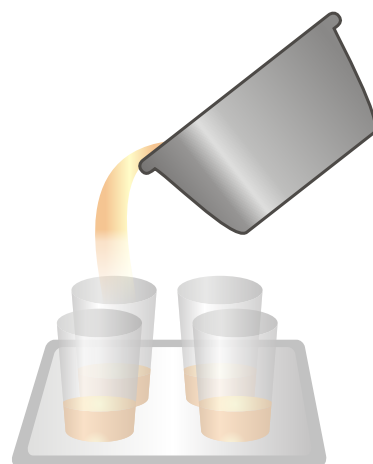
Odłożyć do lodówki do napęcznienia.

4



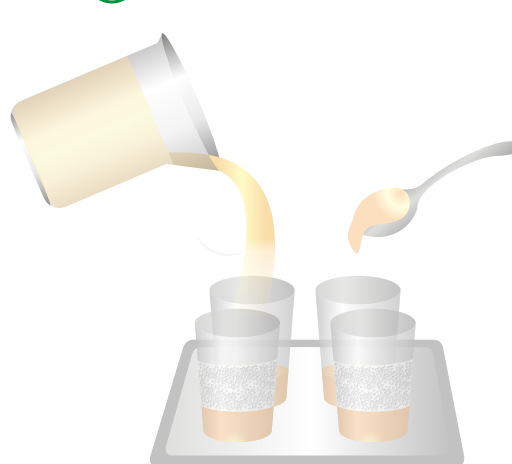
Przecier jabłkowy wymieszać z cynamonem.

5



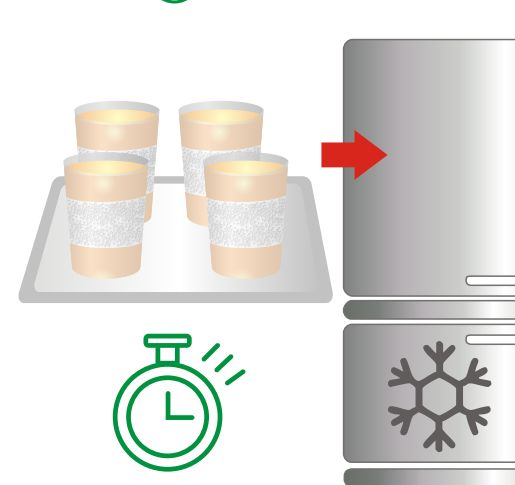
Połowę przecieru jabłkowego wlać do przygotowanych pucharków.

6



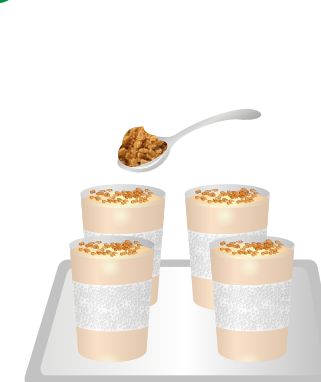
Wlać tężejący pudding, przykryć resztą przecieru jabłkowego.

7



Schłodzić.

8



Przed podaniem posypać musli z granolą i orzechami.



Wartości odżywcze:

100 g
166 kcal

1 porcja
206 kcal

Gotowy deser spożyć w przeciągu 24 h.

Otwartą saszetkę PURENA przechowywać w lodówce przez 7 dni.