

Čokoládový chia puding

asi 4 porce



snadná příprava

do 10 minut



Přísady::

Přísady:

2 ks banán zralý
250 ml mléko polotučné
3 zarovnaná PL Přírodní kakao Dr. Oetker
2 KL javorový sirup
1 KL Vanilková pasta Dr. Oetker
4 zarovnaných PL Chia semínka

Na ozdobení:

ovoce drobné

Ještě potřebujeme:

ponorný mixér
4 ks skleněné poháry

- 1 Na přípravu pudingu banány oloupeme a nakrájíme na menší kousky. Přidáme mléko, kakao, sirup a vanilkovou pastu a pomocí ponorného mixéru rozmixujeme dohladka. Vmícháme chia semínka a necháme v chladničce několik hodin stát, aby se semínka nabobtnala.
- 2 Poté puding rozdělíme do pohárů a ozdobíme ovocem.