

Zdrowy czekoladowy budyn chia



Autor: **Fitczarodziejka**
Przepisów: 3 Ocena: 26



1-2 os.



15 min



łatwe



tanie



Składniki:

- 1-2 łyżki miodu lub ½ łyżeczki stewii
- 1 łyżka kakao
- 3-4 łyżeczki nasion chia
- 1 szklanka mleka

Sposób przygotowania:

- 1 W misce lub szklance dokładnie wymieszaj trzepaczką wszystkie składniki. Umieść miskę lub szklankę (najlepiej szczelnie przykrytą) w lodówce na co najmniej 6 godzin.
- 2 Przed zjedzeniem dokładnie wymieszaj pudding. Im gęstszy pudding chcesz uzyskać, tym więcej musisz dodać nasion chia (i odwrotnie).

Twoje notatki do przepisu: