

CHIA PUDINK S LESNÍM OVOCEM

Potřebujeme:

- ¾ hrnku mléka
- 10 lžiček chia semínek
- 2 lžičky strouhaného kokosu
- 1-2 tablety sladidla [FAN SLIM & FIT](#)
- ½ hrnku ovesných vloček
- 1 malý bílý jogurt 150 g
- 3 hrsti lesního ovoce
- 1 banán

Postup:

Do misky nalijte mléko, přidejte tablety sladidla [FAN SLIM & FIT](#), kokos a chia semínka a dobře promíchejte. Směs dejte vychladit do lednice ideálně přes noc.

Banán a lesní ovoce vložte do mixéru, rozmixujte na hladkou směs a nalijte do skleniček. Přidejte další vrstvu z chia pudingu a následně z jogurtu a čerstvého lesního ovoce.

