

# Jagodowe chia z bananem

Różowe nasionka chia pełne zdrowia z dodatkiem banana i kokosu. Inne przepisy z chia tu.

Jagodowe chia z bananem



DUSIOWA KUCHNIA

3 łyżki nasion chia  
100 ml puree jagodowego po mrożonych jagodach  
banan  
płatki kokosowe  
łyżeczka miodu

Nasiona chia wymieszać z puree jagodowym i miodem, włożyć do lodówki i po 15 minutach różgą przemieszać.

Zostawić do rana w lodówce.

Rano dodać banana pokrojonego w plasterki i płatki kokosowe.