Chia puding sa bananom



težina: **lako**

za: **1** osoba

vreme pripreme: **5** min

Sastojci

Potrebno je:

- **2 kašike**chia semenki
- **130 ml**grckog jogurta
- **120 ml**mleka
- **1 kašika**meda
- **1/2**banane

Priprema

Spremiti namirnice.

Bananu izgnjeciti i pomešati sa jogurtom.

U teglicu u kojoj cete poslužiti puding, staviti chia semenke, sipati mleko, med i dodati bananu sa jogurtom. Promešati i ostaviti preko noci u frižideru.

Chia semenke ce nabubreti i puding ce biti fino kremast. Poslužiti uz još malo banane.

Savet