

ija puding sa bananom



težina: **lako**

za: **2 osoba**

vreme pripreme: **15 min**

Sastojci

Potrebno je:

- **3 supene kašike** cija semenki
- **2.5 dl** mleka
- **1/2** banane
- **1 kašicica** kakao praha
- **2 kašike** meda

Priprema

Bananu izgnjecimo viljuškicom.

Pomešamo cija semenke sa gnjecenom bananom medom i kakao prahom da se lepo sjedini.

Uz stalno mešanje postepeno dodajemo mleko sa se lepo sjedini. Odloži o u frižider i ostavimo minimum 4h da odstoji da bi semenke pustile, svoj želatin i nabubrele.

Savet

U vreme pripreme nije uraunat vreme mirovanja koje je potrebno. Ovaj puding se može, spremati i u posnoj varijanti koristei sojino mleko, bademovo ili kokosovo mleko.