

# 8 PROPOZYCJE PUDDINGÓW CHIA

## PUDDING CHIA Z AWOKADO I KAKAO



mleko roślinne



nasiona chia  
lub  
siemię lniane



mango



wiórki  
kokosowe

## PUDDING CHIA Z MASŁEM ORZECHEWYM, BANANEM I ORZECHAMI



mleko roślinne



banan



masło  
orzechowe



migdały



**PUDDING CHIA Z MLEKIEM  
MIGDAŁOWYM I JAGODAMI:**



mleko roślinne



miodu



borówki



nasiona chia  
lub  
siemię lniane

**PUDDING CHIA Z  
TRUSKAWKAMI I BANANEM**



mleko roślinne



nasiona chia  
lub  
siemię lniane



banan



truskawki



## PUDDING CHIA Z KIWI I WINOGRONEM



mleko roślinne



nasiona chia  
lub  
siemię lniane



kiwi



winogrono

---

## PUDDING CHIA Z BANANEM I ORZECAMI



mleko roślinne



nasiona chia  
lub  
siemię lniane



banan



migdały



## PUDDING CHIA Z AWOKADO I KAKAO



mleko roślinne



nasiona chia  
lub  
siemię lniane



kakao



awokado

## PUDDING CHIA Z JABŁKIEM I CYNAMONEM



mleko roślinne



nasiona chia  
lub  
siemię lniane



Jabłko



cynamon