

Chia Nutella Pudding

ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ 2 ΜΕΡΙΔΕΣ:

- 6 κουτ. σούπας chia seeds
- 1 + 1/4 κούπας γάλα σόγιας βίο.
- 1 κ.γ βούτυρο φουντουκιού
- 1 κ.γ. εκχύλισμα βανίλιας
-
- 1 μπανάνα
- 2 βασιλικούς χουρμάδες
- 20 φουντούκια λίγο ψιλοκομμένα
- 2 κ.σ. κομματάκια μαύρης σοκολάτας

Οδηγίες:

- Σε ένα μέτριο τάπερ, ανακατεύουμε τα chia seeds, την βανίλια, το βούτυρο, προσθέτουμε το γάλα και ανακατεύουμε.
- Το αφήνουμε στο ψηγείο όλο το βράδυ.
- Το πρωί σε 2 ποτήρια χωρίζουμε 1/2 του μείγματος σε κάθε ποτήρι και κόβουμε σε μικρά κομματάκια την μπανάνα και τους χουρμάδες.
- Ρίχνουμε πάνω στην πουτίγκα μας σε 2 στρώσεις όλα τα ψιλοκομμένα υλικά και απολαμβάνουμε!!
- Βόμβα θρέψης και νοστιμιάς!
- Χορταστικό και δροσερό, ότι πρέπει για καλοκαιρινό πρωινό!
- Whole foods paradise!