



Κατηγορίες Συνταγών / Γλυκά

# Matcha Chia Pudding

10'

Χρόνος  
Εκτέλεσης

1

Μερίδες



## Συστατικά

- 200 ml γάλα αμυγδάλου
- 1/2 κ.γ. Matcha
- 1 κ.σ. Chia Seeds
- 1 κ.σ. βρώμη
- 1 κ.γ. μέλι
- 1 μπανάνα
- 4-5 raspberries

## Μέθοδος Εκτέλεσης

- Σε ένα γυάλινο βαζάκι, βάζουμε 100 ml γάλα αμυγδάλου, Matcha, Chia Seeds και μέλι. Ανακατεύουμε καλά και το κλείνουμε.
- Σε ένα δεύτερο βαζάκι, βάζουμε 100 ml γάλα αμυγδάλου, 1/2 λιωμένη μπανάνα και τη βρώμη. Ανακατεύουμε, κλείνουμε το βαζάκι και τα αφήνουμε και τα δυο όλο το βράδυ στο ψυγείο.
- Το πρωί θα πάρουμε ένα γυάλινο ποτήρι, αδειάζουμε πρώτα το μείγμα με τη μπανάνα, κόβουμε την υπόλοιπη μισή μπανάνα σε φέτες και τοποθετούμε στη στρώση, αδειάζουμε το άλλο μείγμα με τη Matcha και διακοσμούμε με raspberries.