AVOCADO PUDDING

Przygotowanie:
Avocado, mleko, banany i miętę zmiksować w blenderze. Rozlać do miseczek i posypać nasionami.

Składniki (na 1 litr):
3 avocado
300 ml mleka sojowego lub mleka z nerkowców
3 obrane i zamrożone banany
Kilka listków świeżej mięty
Nasiona konopi lub nasiona Chia