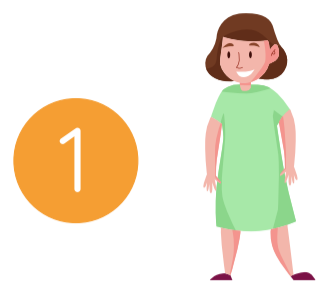


Wspólne gotowanie to świetny pomysł na ciekawe spędzanie wolnego czasu!

Wpływa ono również pozytywnie na rozwój dziecka oraz kształtowanie nawyków żywieniowych.

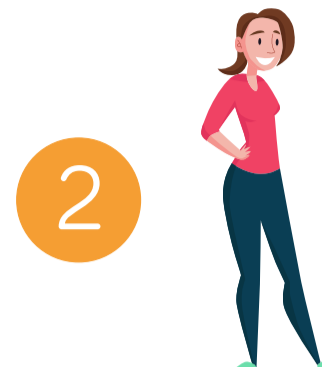


# Sposób przygotowania:



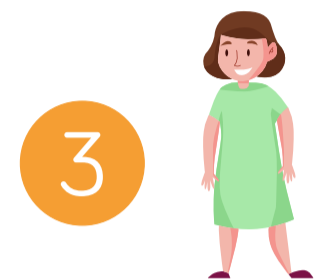
1

Do miski wsyp nasiona chia.



2

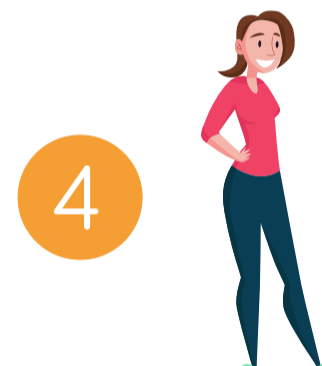
Nasiona zalej ciepłą wodą i odstaw do wystygnięcia.



3

Przestudzone nasiona wymieszaj z jogurtem naturalnym.

Obierz banana ze skórki.



4

Obierz kiwi ze skórki.



5

Za pomocą widelca rozgnieć banana, dodaj do puddingu i wymieszaj. Kiwi pokrój w kostkę.



6

Podgrzej maliny w rondelku. Posiekaj orzechy.



7

Na dno szklanki nałóżcie łyżkę puddingu z bananem, następnie płatki i kiwi. Dodajcie kolejną warstwę puddingu, łyżkę malin i płatków. Wierzch posypcie orzechami. Gotowy deser udekorujcie listkami świeżych ziół.

# Przygotujcie wspólnie pudding chia z płatkami i owocami

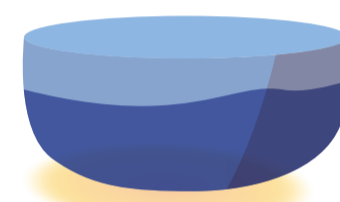
## CZEGO POTRZEBUJECIE?

### SKŁADNIKI:

- 400 g jogurtu naturalnego
- 4 łyżeczki nasion chia
- $\frac{3}{4}$  szklanki ciepłej wody
- 1 banan
- 1 kiwi
- garść mrożonych malin
- 3 łyżki płatków owsianych
- garstka ulubionych orzechów
- kilka listków świeżych ziół do dekoracji, np. mięty lub melisy



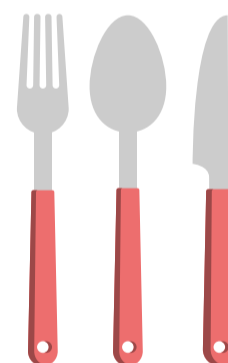
deseeczka do krojenia



miseczka



rondelek



nożyk z okrągłym czubkiem, łyżka, widelec

## DO PODANIA:

4 niskie szklanki,  
4 łyżeczki

