

♥ Bezhladoveni.cz

hou pochutnat všichni, bez výjimky.

MNOŽSTVÍ: 2 porce
CELKOVÝ ČAS: 2 hodin 30 minut

Ingredience

1 banán
250 ml kokosového mléka
1 odměrka rostlinného proteinu značky Blendea
½ lžičky mleté vanilky
2 lžičky chia semínek
2 hrsti lesních plodů

Postup

1. Lesní plody rozmixujte s trochou vody.
 2. Přisypte k nim chia semínka, ingredience společně promíchejte a dejte vychladnout.
 3. Po cca 2 hodinách (až lesní ovoce dosáhne konzistence gelu) pokračujte v přípravě samotného pudinku.
 4. Banán, mléko, vanilku i protein společně rozmixujte do pudinkové struktury.
 5. Sklenici ode dna vrstvěte nejprve lesními plody, poté je zalijte banánovo-proteinovým pudinkem.
 6. Takto hotový dezert vložte na pár minut do lednice a těsně před podáváním jej posypte svou oblíbenou posypkou.
- TYP JÍDLA: Snídaně a svačiny,
Zdravé mlsání
ZPŮSOB PŘÍPRAVY: Syrové
STRAVOVACÍ STYL: Bez laktózy,
Bez lepku, Vegan, Vegetarian

Autor: Andrea Hrečková



Ovocné knedlíky bez cukru a lepku

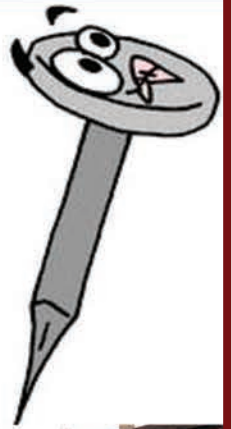
Přemýšlíte, co s letošní nadúrodou švestek? Naplňte jimi knedlíky, které si nejen vaše děti rázem zamilují. Recept na naše oblíbence neobsahuje lepek ani při-

pokračování na str. 66

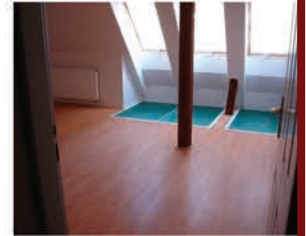
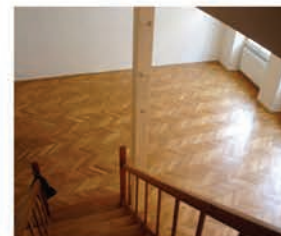
www.bezhladoveni.cz

ENERFINA

Interiéry - exteriéry rekonstrukce - renovace



- rekonstrukce bytového jádra
- renovace interiéru a exteriéru
- úpravy reprezentativních prostor
- štukatérské práce
- malířské a lakýrnické práce
- pozlacovačské práce
- truhlářské a řezbářské práce



Kontakt: Na zástřelu 118/13, Praha 6 - Břevnov, 169 00
tel.: 608 023 339, 777 060 618 • mail: enerfina@centrum.cz

www.enerfina.cz

Najdete nás na www.facebook.com/UniformPraha