The Green Fork



POSTRES · VEGÀ

# Pudding de xia

10min · 4 racions · 250 kcal

## Ingredients

- **2 cullerades** de llavors de xia
- **120ml** de llet vegetal
- Iogurt vegetal
- Fruita
- Cereals/granola

PER RACIÓ

| | |
|---|---|
| Proteïnes | **10 g** |
| Greixos | **10 g** |
| Hidrats | **25 g** |
| Fibra | **8 g** |

## Elaboració

1. Barrejar les llavors amb la llet i deixar reposar a la nevera 30min - 1h (o durant la nit)

Fet amb CookNest