



## Bananowo-orzechowe pudding chia - Składniki

	NAZWA	ILOŚĆ	MIARA	CAŁKOWITA WAGA
<input type="checkbox"/>	<b>Banan</b> (120 g)	3	Sztuka	120 g
<input type="checkbox"/>	<b>Smalec</b> (1 g)	1	Szklanka	1 g
<input type="checkbox"/>	<b>Masło orzechowe laskowe</b> (15 g)	5	Łyżka	15 g
<input type="checkbox"/>	<b>Orzechy nerkowca</b> (35 g)	1	Garść	35 g
<input type="checkbox"/>	<b>Nasiona chia</b> (1 g)	3	Łyżka	1 g