



# CHIANSIEMENVANUKAS

## AINESOSAT

- 2 rkl chiansiemeniä
- 120 ml mantelimaitoa
- 1 rkl hunajaa
- 2 mansikkaa viipaleina
- ½ banaani kuorittuna ja viipaloituna
- 1 kiivi viipaleina
- Valinnainen: 1 tl Nutriway All Plant Protein -jauhetta
- Ripaus kanelia

## VALMISTUS

1. Laita chiansiemenet, mantelimaito, hunaja ja valinnainen Nutriway All Plant Protein sekoituskulhoon ja sekoita hyvin. Varmista, ettei ilmakuplia ole.
2. Kaada seos ruukkuun tai lasiin, peitä kannella ja anna hyytyä yön yli.
3. Laita mansikat, banaani ja kiivi vanukkaan päälle ja ripottele kanelia päälle. Nauti!