**Zdravý puding bez vaření**

Věděli jste, že banány po rozmixování vytvoří strukturu podobnou klasickému pudingu? Na rozdíl od pudingu uvařeného z mléka vás nezahlení a naopak dodá vašemu tělu živiny. Tento recept je velice jednoduchý a chutný, je to skvělá a zdravá svačinka pro děti i dospělé.

**Na přípravu budeme potřebovat**

* 5 zralých banánů
* 5 polévkových lžic tepelně nezpracovaného kakaa
* špetka mořské soli
* půl lžičky mleté vanilky
* med dle chuti

Všechny ingredience společně rozmixujte do hladka. Sametové hladkosti dosáhnete pomocí výkonného mixéru. Na závěr ozdobte mátou či květy měsíčku. Můžete posypat slunečnicovým semínkem či sezamem. Tato zdravá a chutná svačina vám dodá aminokyseliny, které podporují tvorbu svalů, esenciální mastné kyseliny, které podporují správné fungování vašeho mozku a hořčík pro podporu vašeho kardiovaskulárního systému a srdce. Dobrou chuť!