



Pudding z nasion chia

★★★★★ (8)



10 minut +



1 osoba



łatwy

Wartości odżywcze

387 kcal / 1 porcję (387 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

99.97 kcal

5%



Białko

2.20 g

4.4%



Węglowod.

8.90 g

3.3%



Tłuszcze

6.43 g

9.19%



Błonnik

3.37 g

13.48%

GDA

5%



Składniki

- Mleko migdałowe - 230g (szklanka)
- Nasiona chia - 20g (2 łyżki stołowe)
- Miód pszczoły - 12g (łyżeczka)
- Wiórki kokosowe - 10g (1 2/3 łyżki stołowej)
- Jabłko - 100g
- Orzechy laskowe - 15g (łyżka stołowa)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Wymieszaj wszystkie składniki i wstaw na kilka godzin (najlepiej na noc) do lodówki.

KROK 2: Na chwilę przed spożyciem dodaj owoce i orzechy.

*Możesz użyć do tego inne, ulubione, zdrowe dodatki: owoce, orzechy, nasiona itp.

Smacznego!

