

[Strona główna](#) > [Przepisy](#) > [Lista przepisów](#) > [Bardzo zielony pudding chia z malinami](#)

Bardzo zielony pudding chia z malinami

★★★★★ (20)

🕒 5 minut +

🍴 2 osoby

👨🍳 łatwy

Wartości odżywcze

374 kcal / 1 porcję (273 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

🔥 Kaloryczność
137.08 kcal
6.85%

🥚 Białko
6.84 g
13.68%

🍞 Węglowod.
11.50 g
4.26%

🐟 Tłuszcze
6.53 g
9.33%

🌾 Błonnik
8.02 g
32.08%

GDA
6.85 %



Składniki

- Nasiona chia - 90g (9 łyżek stołowych)
- Szpinak młody - 50g (2 garście)
- Jogurt naturalny 2% tłuszczu - 300g (12 łyżek stołowych)
- Cynamon mielony - 2g (½ łyżeczki)
- Aromat waniliowy - 4g (łyżeczka)
- Musli z owocami suszonymi - 40g (4 łyżki stołowe)
- Maliny - 60g (½ szklanki)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: W blenderze kielichowym zmiksuj na gładką masę umyty, świeży szpinak oraz jogurt naturalny. Dodaj cynamon oraz aromat waniliowy.

KROK 2: Następnie wsyp do blendera nasiona chia. Zmiksuj je znowu po to, by zniszczyć nieco nasiona i ułatwić tworzenie się gęstego puddingu. Masę przelej do średniej miski i wstaw do lodówki na całą noc.

KROK 3: Po tym czasie przelej zieloną masę do dość wysokich i szerokich szklanek. Na górze umieść granolę z suszonymi owocami (najlepiej domowej roboty) oraz świeże maliny.

*Można wykorzystać dowolne, ulubione owoce sezonowe.

Smacznego!

