



Mały kokosowy pudding z nasion chia z jagodami i bananem

★★★★★(1)



15 minut+



1 osoba



łatwy

Wartości odżywcze

272 kcal / 1 porcję (252 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

107.79 kcal

5.39%



Białko

1.93 g

3.86%



Węglowod.

13.64 g

5.05%



Tłuszcze

4.88 g

6.97%



Błonnik

3.08 g

12.32%

GDA**5.39 %**

Składniki

- Nasiona chia - 15g (1 ½ łyżki stołowej)
- Mleko kokosowe - 120g (½ szklanki)
- Miód pszczoły - 12g (łyżeczka)
- Jagody - 30g (¼ szklanki)
- Banan - 60g
- Jogurt typu greckiego - 10g (½ łyżki stołowej)
- Czekolada gorzka - 5g



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Jagody i banana zmiksuj z mlekiem kokosowym oraz miodem.**KROK 2:** Dodaj nasiona chia i energicznie wymieszaj łyżką. Przelej do słoiczka i włóż na noc do lodówki.**KROK 3:** Na wierzch puddingu dodaj kleks jogurtu greckiego i oprósz startą czekoladą.

Smacznego!

