

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

Mały zielony pudding chia z malinami

★★★★★(0)



5 minut +



1 osoba



łatwy

Wartości odżywcze

280 kcal / 1 porcję (267 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

104.91 kcal

5.25%



Białko

4.26 g

8.52%



Węglowod.

16.17 g

5.99%



Tłuszcze

2.94 g

4.2%



Błonnik

4.33 g

17.32%

GDA**5.25 %**

Składniki

- Nasiona chia - 15g (1 ½ łyżki stołowej)
- Szpinak świeży - 50g
- Miód pszczeni - 24g (2 łyżeczki)
- Jogurt naturalny 2% tłuszczu - 125g (5 łyżek stołowych)
- Cynamon mielony - 2g (½ łyżeczki)
- Laska wanilii - 0.8g (½ sztuki)
- Musli z owocami suszonymi - 10g (łyżka stołowa)
- Maliny - 40g (⅓ szklanki)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: W blenderze kielichowym zmiksuj na gładką masę umyty, świeży szpinak, miód oraz jogurt naturalny. Dodaj cynamon oraz wydtubane nasiona z laski wanilii.

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 bezglutenową granolę z suszonymi owocami (najlepiej domowej roboty) oraz świeże maliny.

*Można wykorzystać dowolne, ulubione owoce sezonowe.

Smacznego!

