



## Średni zielony pudding chia z malinami

★★★★★(1)

🕒 5 minut +

🍴 1 osoba

👨‍🍳 łatwy

## Wartości odżywcze

527 kcal / 1 porcję (427 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

|                                        |                             |                                 |                               |                               |                             |
|----------------------------------------|-----------------------------|---------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|-----------------------------|
| 🔥 Kaloryczność<br>123.42 kcal<br>6.17% | 🥚 Białko<br>4.27 g<br>8.54% | 🍞 Węglowod.<br>15.56 g<br>5.76% | 🌿 Tłuszcze<br>5.54 g<br>7.91% | 🌾 Błonnik<br>5.66 g<br>22.64% | <b>GDA</b><br><b>6.17 %</b> |
|----------------------------------------|-----------------------------|---------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|-----------------------------|



## Składniki

- Nasiona chia - 30g (3 łyżki stołowe)
- Szpinak świeży - 100g
- Miód pszczoły - 24g (2 łyżeczki)
- Jogurt typu greckiego - 140g (7 łyżek stołowych)
- Cynamon mielony - 2g (1/2 łyżeczki)
- Laska wanilii - 0.8g (1/2 sztuki)
- Musli z owocami suszonymi - 30g (3 łyżki stołowe)
- Maliny - 100g (3/4 szklanki)



## Sposób przyrządzenia

**KROK 1:** W blenderze kielichowym zmiksuj na gładką masę umyty, świeży szpinak, miód oraz jogurt naturalny. Dodaj cynamon oraz wydłubane 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!

