



Kokosowy pudding chia z mango

★★★★★ (11)



5 min + 2h



4 osoby



łatwy

Wartości odżywcze

191 kcal / 1 porcję (196 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

97.56 kcal

4.88%



Białko

1.84 g

3.68%



Węglowod.

11.57 g

4.29%



Tłuszcze

4.47 g

6.39%



Błonnik

3.51 g

14.04%

GDA

4.88 %



Składniki

- Mleko kokosowe - 400g (1 2/3 szklanki)
- Nasiona chia - 60g (6 łyżek stołowych)
- Mango - 280g (sztuka)
- Miód sztuczny - 36g
- Sok z limonki - 9g (3 łyżeczki)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Do miski przelej mleko kokosowe, dodaj nasiona chia i miód. Całość dokładnie wymieszaj i wstaw do lodówki na ok. 2 godziny. Przez ten czas możesz przemieszać masę 2-3 razy.

KROK 2: Mango obierz i pokrój w kostkę, a następnie zmiksuj z sokiem z limonki na gładką masę.

KROK 3: Kokosowy pudding chia przelej do słoików lub pucharków i wyłóż musem z mango.

Smacznego!

