



Pudding chia

★★★★★ (5)



10 minut +



1 osoba



łatwy

Wartości odżywcze

145 kcal / 1 porcję (250 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

58.16 kcal

2.91%



Białko

2.14 g

4.28%



Węglowod.

3.15 g

1.17%



Tłuszcze

3.49 g

4.99%



Błonnik

3.04 g

12.16%

GDA

2.91 %



Składniki

- Mleko migdałowe - 230g (szklanka)
- Nasiona chia - 20g (2 łyżki stołowe)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Wymieszaj wszystkie składniki i wstaw na kilka godzin (najlepiej na noc) do lodówki.

KROK 2: Na chwilę przed spożyciem dodaj owoce i orzechy.

*Możesz użyć do tego inne, ulubione, zdrowe dodatki: owoce, orzechy, nasiona itp.

Smacznego!

