



Pudding z nasion chia o smaku czarnej porzeczki

★★★★★ (3)



15 minut +



2 osoby



łatwy

Wartości odżywcze

464 kcal / 1 porcję (309 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

150.25 kcal

7.51%



Białko

2.88 g

5.76%



Węglowod.

9.29 g

3.44%



Tłuszcze

11.71 g

16.73%



Błonnik

4.72 g

18.88%

GDA

7.51%



Składniki

- Porzeczki czarne - 150g
- Mleczko kokosowe - 400g (40 łyżek stołowych)
- Nasiona chia - 40g (4 łyżki stołowe)
- Miód pszczeni - 24g (2 łyżeczki)
- Cynamon mielony - 4g (łyżeczka)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Czarne porzeczki zmiksuj z mlekiem kokosowym, miodem i cynamonem. Dodaj nasiona chia i energicznie wymieszaj łyżką. Przelej do stoiczka i włóż do lodówki na noc. Dodaj na wierzch kleks gęstego jogurtu naturalnego i oprósz startą czekoladą.

Smacznego!

