



Mały kokosowy pudding z nasion chia z jagodami i bananem

★★★★★(1)



15 minut+



1 osoba



łatwy

Wartości odżywcze

272 kcal / 1 porcję (252 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność	Białko	Węglowod.	Tłuszcze	Błonnik	GDA
107.79 kcal	1.93 g	13.64 g	4.88 g	3.08 g	5.39 %
5.39%	3.86%	5.05%	6.97%	12.32%	

* wartości GDA dla diety 2000 kcal



Składniki

- Nasiona chia - 15g (1 ½ łyżki stołowej)
- Mleko kokosowe - 120g (½ szklanki)
- Miód pszczeni - 12g (łyżeczka)
- Jagody - 30g (¼ szklanki)
- Banan - 60g
- Jogurt typu greckiego - 10g (½ łyżki stołowej)
- Czekolada gorzka - 5g



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Jagody i banana z miksuj z mlekiem kokosowym oraz miodem.**KROK 2:** Dodaj nasiona chia i energicznie wymieszaj łyżką. Przelej do słoiczka i włóż na noc do lodówki.**KROK 3:** Na wierzch puddingu dodaj kleks jogurtu greckiego i oprósz startą czekoladą.

Smacznego!

