

[Strona główna](#) > [Przepisy](#) > [Lista przepisów](#) > [Duży kokosowy pudding z nasion chia z jagodami i bananem](#)

Duży kokosowy pudding z nasion chia z jagodami i bananem

★★★★★ (0)



15 minut+



1 osoba



łatwy

Wartości odżywcze

656 kcal / 1 porcję (452 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

145.03 kcal

7.25%



Białko

2.37 g

4.74%



Węglowod.

13.81 g

5.11%



Tłuszcze

9.07 g

12.96%



Błonnik

2.27 g

9.08%

GDA**7.25 %**

Składniki

- Nasiona chia - 15g (1 ½ łyżki stołowej)
- Mleczko kokosowe - 180g (18 łyżek stołowych)
- Miód pszczeleli - 12g (łyżeczka)
- Jagody - 70g (½ szklanki)
- Banan - 120g
- Jogurt typu greckiego - 40g (2 łyżki stołowe)
- Czekolada gorzka - 15g



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!

