



Średni zielony pudding chia z malinami

★★★★★(1)

🕒 5 minut +

🍴 1 osoba

👨🍳 łatwy

Wartości odżywcze

527 kcal / 1 porcję (427 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

🔥 Kaloryczność	🥚 Białko	🍞 Węglowod.	👤 Tłuszcze	🌾 Błonnik	GDA
123.42 kcal	4.27 g	15.56 g	5.54 g	5.66 g	6.17 %
6.17%	8.54%	5.76%	7.91%	22.64%	



Składniki

- Nasiona chia - 30g (3 łyżki stołowe)
- Szpinak świeży - 100g
- Miód pszczoły - 24g (2 łyżeczki)
- Jogurt typu greckiego - 140g (7 łyżek stołowych)
- Cynamon mielony - 2g (½ łyżeczki)
- Laska wanilii - 0.8g (½ sztuki)
- Musli z owocami suszonymi - 30g (3 łyżki stołowe)
- Maliny - 100g (¾ szklanki)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: W blenderze kielichowym zmiksuj na gładką masę umyty, świeży szpinak, miód oraz jogurt naturalny. Dodaj cynamon oraz wydłubane nasiona z laski wanilii.

KROK 2: Następnie wsyp do blendera nasiona chia. Zmiksuj je znowu po to, by zniszczyć nieco nasiona i ułatwić tworzenie się gęstego puddingu. Masę przelej do średniej miski i wstaw do lodówki na całą noc.

KROK 3: Po tym czasie przelej zieloną masę do dość wysokich i szerokich szklanek. Na górze umieść bezglutenową granolę z suszonymi owocami (najlepiej domowej roboty) oraz świeże maliny.

*Można wykorzystać dowolne, ulubione owoce sezonowe.

Smacznego!

