



Średni pudding z nasion chia z musem z mango i truskawkami

★★★★★ (1)



15 minut+



1 osoba



łatwy

Wartości odżywcze

523 kcal / 1 porcję (679 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

🔥 Kaloryczność
77.00 kcal
3.85%

🥚 Białko
2.10 g
4.2%

🍞 Węglowod.
12.01 g
4.45%

🌿 Tłuszcze
2.70 g
3.86%

🌾 Błonnik
2.23 g
8.92%

GDA
3.85%



Składniki

- Nasiona chia - 15g (1 ½ łyżki stołowej)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 240g (szklanka)
- Miód pszczoły - 12g (łyżeczka)
- Mango - 280g (sztuka)
- Truskawki - 120g (⅔ szklanki)
- Wiórki kokosowe - 12g (2 łyżki stołowe)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Obrane mango zmiksuj przy użyciu blendera na mus i wyłóż nim dno miseczki.

KROK 2: Nasiona chia wymieszaj z mlekiem i miodem, następnie przelej do miseczki z musem z mango. Wstaw na noc do lodówki.

KROK 3: Udekoruj pudding pokrojonymi truskawkami i wiórkami kokosowymi.

Smacznego!

