



## Pudding chia

★★★★★ (5)

10 minut +

1 osoba

łatwy

### Wartości odżywcze

**145 kcal** / 1 porcję (250 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność <b>58.16 kcal</b> 2.91%	Białko <b>2.14 g</b> 4.28%	Węglowod. <b>3.15 g</b> 1.17%	Tłuszcze <b>3.49 g</b> 4.99%	Błonnik <b>3.04 g</b> 12.16%	<b>GDA</b> <b>2.91 %</b>
--	----------------------------------	-------------------------------------	------------------------------------	------------------------------------	-----------------------------



### Składniki

- Mleko migdałowe - 230g (szklanka)
- Nasiona chia - 20g (2 łyżki stołowe)



### Sposób przyrządzenia

**KROK 1:** Wymieszaj wszystkie składniki i wstaw na kilka godzin (najlepiej na noc) do lodówki.

**KROK 2:** Na chwilę przed spożyciem dodaj owoce i orzechy.

\*Możesz użyć do tego inne, ulubione, zdrowe dodatki: owoce, orzechy, nasiona itp.

Smacznego!

