



## Duży zielony pudding chia z malinami

★★★★★(3)

5 minut +

1 osoba

łatwy

### Wartości odżywcze

**658 kcal** / 1 porcję (506 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność <b>130.09 kcal</b> 6.5%	Białko <b>4.39 g</b> 8.78%	Węglowod. <b>17.48 g</b> 6.47%	Tłuszcze <b>5.39 g</b> 7.7%	Błonnik <b>6.29 g</b> 25.16%	<b>GDA</b> <b>6.5%</b>
--	----------------------------------	--------------------------------------	-----------------------------------	------------------------------------	---------------------------



### Składniki

- Nasiona chia - 40g (4 łyżki stołowe)
- Szpinak świeży - 125g
- Miód pszczoły - 36g (3 łyżeczki)
- Jogurt typu greckiego - 140g (7 łyżek stołowych)
- Cynamon mielony - 4g (łyżeczka)
- Laska wanilii - 0.8g (1/2 sztuki)
- Musli z owocami suszonymi - 40g (4 łyżki stołowe)
- Maliny - 120g (szklanka)



### 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!

