



Pudding z nasion chia

★★★★★ (8)

10 minut +

1 osoba

łatwy

Wartości odżywcze

387 kcal / 1 porcję (387 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność 99.97 kcal 5%	Białko 2.20 g 4.4%	Węglowod. 8.90 g 3.3%	Tłuszcze 6.43 g 9.19%	Błonnik 3.37 g 13.48%	GDA 5%
----------------------------------	--------------------------	-----------------------------	-----------------------------	-----------------------------	------------------

* wartości GDA dla diety 2000 kcal



Składniki

- Mleko migdałowe - 230g (szklanka)
- Nasiona chia - 20g (2 łyżki stołowe)
- Miód pszczoły - 12g (łyżeczka)
- Wiórki kokosowe - 10g (1 2/3 łyżki stołowe)
- Jabłko - 100g
- Orzechy laskowe - 15g (łyżka stołowa)



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!

