



## 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!

