



Strona główna > Przepisy > Lista przepisów > Mały kokosowy pudding z nasion chia z jagodami i bananem



## Mały kokosowy pudding z nasion chia z jagodami i bananem

★★★★★(1)



15 minut+



1 osoba



łatwy

### Wartości odżywcze

**272 kcal** / 1 porcję (252 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność <b>107.79 kcal</b> 5.39%	Białko <b>1.93 g</b> 3.86%	Węglowod. <b>13.64 g</b> 5.05%	Tłuszcze <b>4.88 g</b> 6.97%	Błonnik <b>3.08 g</b> 12.32%	<b>GDA</b> <b>5.39%</b>
---	----------------------------------	--------------------------------------	------------------------------------	------------------------------------	----------------------------



### Składniki

- Nasiona chia - 15g (1 ½ łyżki stołowej)
- Mleko kokosowe - 120g (½ szklanki)
- Miód pszczoły - 12g (łyżeczka)
- Jagody - 30g (¼ szklanki)
- Banan - 60g
- Jogurt typu greckiego - 10g (½ łyżki stołowej)
- Czekolada gorzka - 5g



### Sposób przyrządzenia

**KROK 1:** Jagody i banana z miksuj z mlekiem kokosowym oraz miodem.

**KROK 2:** Dodaj nasiona chia i energicznie wymieszaj łyżką. Przelej do słoiczka i włóż na noc do lodówki.

**KROK 3:** Na wierzch puddingu dodaj kleks jogurtu greckiego i oprósz startą czekoladą.

Smacznego!

