



Duży kokosowy pudding z nasion chia z jagodami i bananem

★★★★★(0)



15 minut+



1 osoba



łatwy

Wartości odżywcze

656 kcal / 1 porcję (452 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność 145.03 kcal 7.25%	Białko 2.37 g 4.74%	Węglowod. 13.81 g 5.11%	Tłuszcze 9.07 g 12.96%	Błonnik 2.27 g 9.08%	GDA 7.25 %
---------------------------------------------	----------------------------------	--------------------------------------	-------------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------

* wartości GDA dla diety 2000 kcal



Składniki

- Nasiona chia - 15g (1 ½ łyżki stołowej)
- Mleczko kokosowe - 180g (18 łyżek stołowych)
- Miód pszczeleli - 12g (łyżeczka)
- Jagody - 70g (½ szklanki)
- Banan - 120g
- Jogurt typu greckiego - 40g (2 łyżki stołowe)
- Czekolada gorzka - 15g



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!

