

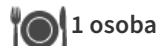


Strona główna > Przepisy > Lista przepisów > Mały zielony pudding chia z malinami



## Mały zielony pudding chia z malinami

★★★★★(0)



### Wartości odżywcze

**280 kcal** / 1 porcję (267 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność <b>104.91 kcal</b> 5.25%	Białko <b>4.26 g</b> 8.52%	Węglowod. <b>16.17 g</b> 5.99%	Tłuszcze <b>2.94 g</b> 4.2%	Błonnik <b>4.33 g</b> 17.32%	<b>GDA</b> <b>5.25 %</b>
---	----------------------------------	--------------------------------------	-----------------------------------	------------------------------------	-----------------------------

### Składniki

- Nasiona chia - 15g (1 ½ łyżki stołowej)
- Szpinak świeży - 50g
- Miód pszczeni - 24g (2 łyżeczki)
- Jogurt naturalny 2% tłuszczu - 125g (5 łyżek stołowych)
- Cynamon mielony - 2g (½ łyżeczki)
- Laska wanilii - 0.8g (½ sztuki)
- Musli z owocami suszonymi - 10g (łyżka stołowa)
- Maliny - 40g (⅓ szklanki)

### Sposób przyrządzenia

**KROK 1:** W blenderze kielichowym zmiksuj na gładką masę umyty, świeży szpinak, miód oraz jogurt naturalny. Dodaj cynamon oraz wydtubane 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!

