



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



Mały zielony pudding chia z malinami

★★★★★(0)

5 minut +

1 osoba

łatwy

Wartości odżywcze

280 kcal / 1 porcję (267 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

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

* wartości GDA dla diety 2000 kcal

Składniki

- Nasiona chia - 15g (1 ½ łyżki stołowej)
- Szpinak świeży - 50g
- Miód pszczoły - 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 wydłubane 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!

