

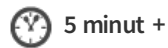


Strona główna > Przepisy > Lista przepisów > Zielony pudding chia z malinami



Zielony pudding chia z malinami

★★★★★(0)



Wartości odżywcze

397 kcal / 1 porcję (418 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność 94.93 kcal 4.75%	Białko 3.84 g 7.68%	Węglowod. 16.10 g 5.96%	Tłuszcze 2.53 g 3.61%	Błonnik 4.85 g 19.4%	GDA 4.75 %
--	----------------------------------	--------------------------------------	------------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------

Składniki

- Nasiona chia - 20g (2 łyżki stołowe)
- Szpinak świeży - 75g
- Miód pszczeni - 30g (2 ½ łyżeczki)
- Jogurt naturalny 2% tłuszczu - 150g (6 łyżek stołowych)
- Cynamon mielony - 2g (½ łyżeczki)
- Laska wanilii - 0.8g (½ sztuki)
- Musli z owocami suszonymi - 20g (2 łyżki stołowe)
- Maliny - 120g (szklanka)

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!

