

Duży zielony pudding chia z malinami

★★★★½ (3)

5 minut + | 1 osoba | łatwy

Wartości odżywcze

658 kcal / 1 porcję (506 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność	Białko	Węglowod.	Tłuszcze	Błonnik	GDA
130.09 kcal	**4.39** g	**17.48** g	**5.39** g	**6.29** g	**6.5** %
6.5%	8.78%	6.47%	7.7%	25.16%	

Składniki

- Nasiona chia - 40g (4 łyżki stołowe)
- Szpinak świeży - 125g
- Miód pszczeli - 36g (3 łyżeczki)
- Jogurt typu greckiego - 140g (7 łyżek stołowych)
- Cynamon mielony - 4g (łyżeczka)
- Laska wanilii - 0.8g (½ sztuki)
- Musli z owocami suszonymi - 40g (4 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 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!

Serwis internetowy DietMap wykorzystuje pliki cookies, które umożliwiają i ułatwiają Ci korzystanie z jego zasobów. Korzystając z serwisu wyrażasz jednocześnie zgodę na wykorzystanie plików cookies. Szczegółowe informacje znajdziesz w zakładce Zastrzeżenia Prawne.

akceptuję