



Strona główna > Przepisy > Lista przepisów > Pudding z nasion chia z musem z mango i truskawkami



Pudding z nasion chia z musem z mango i truskawkami

★★★★★(0)

15 minut+

1 osoba

łatwy

Wartości odżywcze

404 kcal / 1 porcję (554 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność 72.97 kcal 3.65%	Białko 2.05 g 4.1%	Węglowod. 12.23 g 4.53%	Tłuszcze 2.03 g 2.9%	Błonnik 2.23 g 8.92%	GDA 3.65%
--------------------------------------------	---------------------------------	--------------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------------	----------------------------

Składniki

- Nasiona chia - 15g (1 ½ łyżki st. ółwej)
- Mleko spożywcze, 2% tłuszczu - 180g (2/3 szklanki)
- Miód pszczeni - 6g (1/2 łyżeczki)
- Mango - 280g (sztuca)
- Truskawki - 70g (1/2 szklanki)
- Wiórki kokosowe - 3g (1/2 łyżki st. ółwej)

Sposób przyrządzenia

KROK 1: Obrane mango zmiksuj przy użyciu blendera na mus i wyłóż nim dno miseczki.

KROK 2: Nasiona chia wymieszaj z mlekiem i miodem, następnie przelej do miseczki z musem z mango. Wstaw na noc do lodówki.

KROK 3: Udekoruj pudding pokrojonymi truskawkami i wiórkami kokosowymi.

Smacznego!

