



## Pudding z nasion chia

★★★★★ (8)

🕒 10 minut +

🍴 1 osoba

👨🍳 łatwy

### Wartości odżywcze

**387 kcal** / 1 porcję (387 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

🔥 Kaloryczność 99.97 kcal 5%	🍲 Białko 2.20 g 4.4%	📦 Węglowod. 8.90 g 3.3%	🍷 Tłuszcze 6.43 g 9.19%	🌾 Błonnik 3.37 g 13.48%	<b>GDA</b> 5%
------------------------------------	----------------------------	-------------------------------	-------------------------------	-------------------------------	------------------

### 👨🍳 Składniki

- Mleko migdałowe - 230g (szklanka)
- Nasiona chia - 20g (2 łyżki stołowe)
- Miód pszczeni - 12g (łyżeczka)
- Wiórki kokosowe - 10g (1 2/3 łyżki stołowej)
- Jabłko - 100g
- Orzechy laskowe - 15g (łyżka stołowa)

### 👨🍳 Sposób przyrządzenia

**KROK 1:** Wymieszaj wszystkie składniki i wstaw na kilka godzin (najlepiej na noc) do lodówki.

**KROK 2:** Na chwilę przed spożyciem dodaj owoce i orzechy.

\*Możesz użyć do tego inne, ulubione, zdrowe dodatki: owoce, orzechy, nasiona itp.

Smacznego!

