



Pudding chia

★★★★★ (5)

10 minut +

1 osoba

łatwy

Wartości odżywcze

145 kcal / 1 porcję (250 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność 58.16 kcal 2.91%	Białko 2.14 g 4.28%	Węglowod. 3.15 g 1.17%	Tłuszcze 3.49 g 4.99%	Błonnik 3.04 g 12.16%	GDA 2.91 %
--	----------------------------------	-------------------------------------	------------------------------------	------------------------------------	-----------------------------



Składniki

- Mleko migdałowe - 230g (szklanka)
- Nasiona chia - 20g (2 łyżki stołowe)



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!

