



Pudding z nasion chia o smaku czarnej porzeczki

★★★★★ (3)

15 minut +

2 osoby

łatwy

Wartości odżywcze

464 kcal / 1 porcję (309 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność 150.25 kcal 7.51%	Białko 2.88 g 5.76%	Węglowod. 9.29 g 3.44%	Tłuszcze 11.71 g 16.73%	Błonnik 4.72 g 18.88%	GDA 7.51%
---	----------------------------------	-------------------------------------	--------------------------------------	------------------------------------	----------------------------

Składniki

- Porzeczki czarne - 150g
- Mleczko kokosowe - 400g (40 łyżek st ołowych)
- Nasiona chia - 40g (4 łyżki st ołowe)
- Miód pszczeni - 24g (2 łyżeczki)
- Cynamon mielony - 4g (łyżeczka)

Sposób przyrządzenia

KROK 1: Czarne porzeczki zmiksuj z mlekiem kokosowym, miodem i cynamonem. Dodaj nasiona chia i energicznie wymieszaj łyżką. Przelej do stoiczka i włóż do lodówki na noc. Dodaj na wierzch kleks gęstego jogurtu naturalnego i oprósz startą czekoladą.

Smacznego!

