Pudding z nasion chia o smaku czarnej porzeczki

★★★★★½ (3)

15 minut + | 2 osoby | łatwy

Wartości odżywcze

464 kcal / 1 porcję (309 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

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

* wartości GDA dla diety 2000 kcal

Składniki

- Porzeczki czarne - 150g
- Mleczko kokosowe - 400g (40 łyżek stołowych)
- Nasiona chia - 40g (4 łyżki stołowe)
- Miód pszczeli - 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 słoiczka i włóż do lodówki na noc. Dodaj na wierzch kleks gęstego jogurtu naturalnego i oprósz startą czekoladą.

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