



Bardzo zielony pudding chia z malinami

★★★★★ (20)

5 minut +

2 osoby

łatwy

Wartości odżywcze

374 kcal / 1 porcję (273 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność 137.08 kcal 6.85%	Białko 6.84 g 13.68%	Węglowod. 11.50 g 4.26%	Tłuszcze 6.53 g 9.33%	Błonnik 8.02 g 32.08%	GDA 6.85%
---	-----------------------------------	--------------------------------------	------------------------------------	------------------------------------	---------------------



Składniki

- Nasiona chia - 90g (9 łyżek stołowych)
- Szpinak młody - 50g (2 garście)
- Jogurt naturalny 2% tłuszczu - 300g (12 łyżek stołowych)
- Cynamon mielony - 2g (1/2 łyżeczki)
- Aromat waniliowy - 4g (łyżeczka)
- Musli z owocami suszonymi - 40g (4 łyżki stołowe)
- Maliny - 60g (1/2 szklanki)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: W blenderze kielichowym zmiksuj na gładką masę umyty, świeży szpinak oraz jogurt naturalny. Dodaj cynamon oraz aromat waniliowy.

KROK 2: Następnie wsyp do blendera nasiona chia. Zmiksuj je znowu po to, by zniszczyć nieco nasiona i ułatwić tworzenie się gęstego puddingu. Masę przelej do średniej miski i wstaw do lodówki na całą noc.

KROK 3: Po tym czasie przelej zieloną masę do dość wysokich i szerokich szklanek. Na górze umieść granolę z suszonymi owocami (najlepiej domowej roboty) oraz świeże maliny.

*Można wykorzystać dowolne, ulubione owoce sezonowe.

Smacznego!

