



Mały kokosowy pudding z nasion chia z jagodami i bananem

★★★★★(1)



15 minut+



1 osoba



łatwy

Wartości odżywcze

272 kcal / 1 porcję (252 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność 107.79 kcal 5.39%	Białko 1.93 g 3.86%	Węglowod. 13.64 g 5.05%	Tłuszcze 4.88 g 6.97%	Błonnik 3.08 g 12.32%	GDA 5.39%
---	----------------------------------	--------------------------------------	------------------------------------	------------------------------------	----------------------------



Składniki

- Nasiona chia - 15g (1 ½ łyżki stółowej)
- Mleko kokosowe - 120g (½ szklanki)
- Miód pszczeleli - 12g (łyżeczka)
- Jagody - 30g (¼ szklanki)
- Banan - 60g
- Jogurt typu greckiego - 10g (½ łyżki stółowej)
- Czekolada gorzka - 5g



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Jagody i banana z miksuj z mlekiem kokosowym oraz miodem.**KROK 2:** Dodaj nasiona chia i energicznie wymieszaj łyżką. Przelej do słoiczka i włóż na noc do lodówki.**KROK 3:** Na wierzch puddingu dodaj kleks jogurtu greckiego i oprósz startą czekoladą.

Smacznego!

