



## Duży kokosowy pudding z nasion chia z jagodami i bananem

★★★★★(0)



15 minut+



1 osoba



łatwy

### Wartości odżywcze

**656 kcal** / 1 porcję (452 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

|   |                                  |                                      |                                     |                                   |                             |
|---|----------------------------------|--------------------------------------|-------------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------|
| Kaloryczność<br><b>145.03 kcal</b><br>7.25% | Białko<br><b>2.37 g</b><br>4.74% | Węglowod.<br><b>13.81 g</b><br>5.11% | Tłuszcze<br><b>9.07 g</b><br>12.96% | Błonnik<br><b>2.27 g</b><br>9.08% | <b>GDA</b><br><b>7.25 %</b> |
|---|----------------------------------|--------------------------------------|-------------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------|



### Składniki

- Nasiona chia - 15g (1 ½ łyżki stołowej)
- Mleczko kokosowe - 180g (18 łyżek stołowych)
- Miód pszczoły - 12g (łyżeczka)
- Jagody - 70g (½ szklanki)
- Banan - 120g
- Jogurt typu greckiego - 40g (2 łyżki stołowe)
- Czekolada gorzka - 15g



### Sposób przyrządzenia

**KROK 1:** Jagody i banana zmiksuj 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!

