



Duży zielony pudding chia z malinami

★★★★★(3)

5 minut +

1 osoba

łatwy

Wartości odżywcze

658 kcal / 1 porcję (506 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność 130.09 kcal 6.5%	Białko 4.39 g 8.78%	Węglowod. 17.48 g 6.47%	Tłuszcze 5.39 g 7.7%	Błonnik 6.29 g 25.16%	GDA 6.5%
-------------------------------------	---------------------------	-------------------------------	----------------------------	-----------------------------	--------------------

* wartości GDA dla diety 2000 kcal



Składniki

- Nasiona chia - 40g (4 łyżki stołowe)
- Szpinak świeży - 125g
- Miód pszczoły - 36g (3 łyżeczki)
- Jogurt typu greckiego - 140g (7 łyżek stołowych)
- Cynamon mielony - 4g (łyżeczka)
- Laska wanilii - 0.8g (1/2 sztuki)
- Musli z owocami suszonymi - 40g (4 łyżki stołowe)
- Maliny - 120g (szklanka)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: W blenderze kielichowym zmiksuj na gładką masę umyty, świeży szpinak, miód oraz jogurt naturalny. Dodaj cynamon oraz wydłubane nasiona z laski wanilii.

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 bezglutenową granolę z suszonymi owocami (najlepiej domowej roboty) oraz świeże maliny.

*Można wykorzystać dowolne, ulubione owoce sezonowe.

Smacznego!

