



## Kokosowy pudding chia z mango

★★★★★ (11)

5 min + 2h

4 osoby

łatwy

### Wartości odżywcze

**191 kcal** / 1 porcję (196 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

<b>Kaloryczność</b> 97.56 kcal 4.88%	<b>Białko</b> 1.84 g 3.68%	<b>Węglowod.</b> 11.57 g 4.29%	<b>Tłuszcze</b> 4.47 g 6.39%	<b>Błonnik</b> 3.51 g 14.04%	<b>GDA</b> 4.88%
--	----------------------------------	--------------------------------------	------------------------------------	------------------------------------	---------------------

### Składniki

- Mleko kokosowe - 400g (1 2/3 szklanki)
- Nasiona chia - 60g (6 łyżek stołowych)
- Mango - 280g (sztuka)
- Miód sztuczny - 36g
- Sok z limonki - 9g (3 łyżeczki)

### Sposób przyrządzenia

**KROK 1:** Do miski przelej mleko kokosowe, dodaj nasiona chia i miód. Całość dokładnie wymieszaj i wstaw do lodówki na ok. 2 godziny. Przez ten czas możesz przemieszać masę 2-3 razy.

**KROK 2:** Mango obierz i pokrój w kostkę, a następnie zmiksuj z sokiem z limonki na gładką masę.

**KROK 3:** Kokosowy pudding chia przelej do słoików lub pucharków i wyłóż musem z mango.

Smacznego!

