Kokosowy pudding chia z mango

★★★★★½ (2)

5 min + 2h | 3 osoby | łatwy

Wartości odżywcze

255 kcal / 1 porcję (262 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność	Białko	Węglowod.	Tłuszcze	Błonnik	GDA
97.56 kcal	**1.84** g	**11.57** g	**4.47** g	**3.51** g	**4.88** %
4.88%	3.68%	4.29%	6.39%	14.04%	

* wartości GDA dla diety 2000 kcal

Składniki

- Mleko kokosowe - 400g (1 ⅔ 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!

Serwis internetowy DietMap wykorzystuje pliki cookies, które umożliwiają i ułatwiają Ci korzystanie z jego zasobów. Korzystając z serwisu wyrażasz jednocześnie zgodę na wykorzystanie plików cookies. Szczegółowe informacje znajdziesz w zakładce Zastrzeżenia Prawne.

akceptuję