Średni zielony pudding chia z malinami

(0)

5 minut + | 1 osoba | łatwy

Wartości odżywcze

527 kcal / 1 porcję (427 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność	Białko	Węglowod.	Tłuszcze	Błonnik	GDA
123.42 kcal	**4.27 g**	**15.56 g**	**5.54 g**	**5.66 g**	**6.17 %**
6.17%	8.54%	5.76%	7.91%	22.64%	

* wartości GDA dla diety 2000 kcal

Składniki

- Nasiona chia - 30g (3 łyżki stołowe)
- Szpinak świeży - 100g
- Miód pszczeli - 24g (2 łyżeczki)
- Jogurt typu greckiego - 140g (7 łyżek stołowych)
- Cynamon mielony - 2g (½ łyżeczki)
- Laska wanilii - 0.8g (½ sztuki)
- Musli z owocami suszonymi - 30g (3 łyżki stołowe)
- Maliny - 100g (¾ szklanki)

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!

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