



Pudding z nasion chia

★★★★★ (8)

🕒 10 minut +

🍴 1 osoba

👨‍🍳 łatwy

Wartości odżywcze

387 kcal / 1 porcję (387 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

🔥 Kaloryczność 99.97 kcal 5%	🥩 Białko 2.20 g 4.4%	🍞 Węglowod. 8.90 g 3.3%	🌿 Tłuszcze 6.43 g 9.19%	🌾 Błonnik 3.37 g 13.48%	GDA 5%
------------------------------------	----------------------------	-------------------------------	-------------------------------	-------------------------------	------------------

* wartości GDA dla diety 2000 kcal

👨‍🍳 Składniki

- Mleko migdałowe - 230g (szklanka)
- Nasiona chia - 20g (2 łyżki stołowe)
- Miód pszczoły - 12g (łyżeczka)
- Wiórki kokosowe - 10g (1 2/3 łyżki stołowe)
- Jabłko - 100g
- Orzechy laskowe - 15g (łyżka stołowa)

👨‍🍳 Sposób przyrządzenia

KROK 1: Wymieszaj wszystkie składniki i wstaw na kilka godzin (najlepiej na noc) do lodówki.

KROK 2: Na chwilę przed spożyciem dodaj owoce i orzechy.

* Możesz użyć do tego inne, ulubione, zdrowe dodatki: owoce, orzechy, nasiona itp.

Smacznego!

