



Strona główna > Przepisy > Lista przepisów > **Deser z nasionami chia i mango**



Deser z nasionami chia i mango

★★★★★ (18)

🕒 10 minut +

🍴 2 osoby

👨‍🍳 łatwy

Wartości odżywcze

255 kcal / 1 porcję (265 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

🔥 Kaloryczność 96.09 kcal 4.8%	🥩 Białko 3.23 g 6.46%	🍞 Węglowod. 12.86 g 4.76%	🌿 Tłuszcze 3.36 g 4.8%	🌾 Błonnik 3.97 g 15.88%	GDA 4.8%
---	------------------------------------	--	-------------------------------------	--------------------------------------	---------------------------

* wartości GDA dla diety 2000 kcal

👨‍🍳 Składniki

- Mleko UHT, 2% tłuszczu - 230g (szklanka)
- Daktyle, suszone - 20g
- Nasiona chia - 40g (4 łyżki stołowe)
- Mango - 240g (¾ sztuki)

👨‍🍳 Sposób przyrządzenia

KROK 1: W blenderze kielichowym zmiksuj mleko z daktylami.

KROK 2: Następnie wsyp do tak powstałej masy nasiona chia. Dokładnie i energicznie wymieszaj.

KROK 3: Wstaw mleko do lodówki na około 4-5 godzin, aby nasiona wchłonęły resztę mleka. Najlepiej deser zrobić poprzedniego wieczoru.

KROK 4: Po tym czasie dokładnie umyj, obierz i pokrój na kawałki owoc mango. Zmiksuj dokładnie blenderem.

KROK 5: Przekładaj do dekoracyjnych, wysokich kieliszków mleko z chia naprzemiennie z mango.

*Udekoruj resztą mango.

Smacznego!

