



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 <b>96.09 kcal</b> 4.8%	🥩 Białko <b>3.23 g</b> 6.46%	🍞 Węglowod. <b>12.86 g</b> 4.76%	🍷 Tłuszcze <b>3.36 g</b> 4.8%	🌾 Błonnik <b>3.97 g</b> 15.88%	<b>GDA</b> <b>4.8%</b>
---	------------------------------------	--	-------------------------------------	--------------------------------------	---------------------------

### 👨‍🍳 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!

