



## Pudding z nasion chia o smaku czarnej porzeczki

★★★★★ (3)

15 minut +

2 osoby

łatwy

### Wartości odżywcze

**464 kcal** / 1 porcję (309 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność <b>150.25 kcal</b> 7.51%	Białko <b>2.88 g</b> 5.76%	Węglowod. <b>9.29 g</b> 3.44%	Tłuszcze <b>11.71 g</b> 16.73%	Błonnik <b>4.72 g</b> 18.88%	<b>GDA</b> <b>7.51%</b>
---	----------------------------------	-------------------------------------	--------------------------------------	------------------------------------	----------------------------



### Składniki

- Porzeczki czarne - 150g
- Mleczko kokosowe - 400g (40 łyżek st ołowych)
- Nasiona chia - 40g (4 łyżki st ołowe)
- Miód pszczeleli - 24g (2 łyżeczki)
- Cynamon mielony - 4g (łyżeczka)



### Sposób przyrządzenia

**KROK 1:** Czarne porzeczki z miksuj z mlekiem kokosowym, miodem i cynamonem. Dodaj nasiona chia i energicznie wymieszaj łyżką. Przelej do słoiczka i włóż do lodówki na noc. Dodaj na wierzch kleks gęstego jogurtu naturalnego i oprósz startą czekoladą.

Smacznego!

