Mały kokosowy pudding z nasion chia z jagodami i bananem

★★★★★★(1)

15 minut+ | 1 osoba | łatwy

Wartości odżywcze

272 kcal / 1 porcję (252 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność	Białko	Węglowod.	Tłuszcze	Błonnik	GDA
107.79 kcal	**1.93 g**	**13.64 g**	**4.88 g**	**3.08 g**	**5.39 %**
5.39%	3.86%	5.05%	6.97%	12.32%	

Składniki

- Nasiona chia - 15g (1 ½ łyżki stołowej)
- Mleko kokosowe - 120g (½ szklanki)
- Miód pszczeli - 12g (łyżeczka)
- Jagody - 30g (¼ szklanki)
- Banan - 60g
- Jogurt typu greckiego - 10g (½ łyżki stołowej)
- Czekolada gorzka - 5g

Sposób przyrządzenia

KROK 1: Jagody i banana zmiksuj z mlekiem kokosowym oraz miodem.

KROK 2: Dodaj nasiona chia i energicznie wymieszaj łyżką. Przelej do słoiczka i włóż na noc do lodówki.

KROK 3: Na wierzch puddingu dodaj kleks jogurtu greckiego i oprósz startą czekoladą.

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