



Strona główna &gt; Przepisy &gt; Lista przepisów &gt; Zielony pudding chia z malinami



## Zielony pudding chia z malinami

★★★★★(0)

5 minut +

1 osoba

łatwy

## Wartości odżywcze

397 kcal / 1 porcję (418 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność 94.93 kcal 4.75%	Białko 3.84 g 7.68%	Węglowod. 16.10 g 5.96%	Tłuszcze 2.53 g 3.61%	Błonnik 4.85 g 19.4%	<b>GDA</b> 4.75%
-------------------------------------	---------------------------	-------------------------------	-----------------------------	----------------------------	---------------------

\* wartości GDA dla diety 2000 kcal

## Składniki

- Nasiona chia - 20g (2 łyżki stołowe)
- Szpinak świeży - 75g
- Miód pszczoły - 30g (2 ½ łyżeczki)
- Jogurt naturalny 2% tłuszczu - 150g (6 łyżek stołowych)
- Cynamon mielony - 2g (½ łyżeczki)
- Laska wanilii - 0.8g (½ sztuki)
- Musli z owocami suszonymi - 20g (2 łyżki stołowe)
- Maliny - 120g (szklanka)

## Sposób przyrządzenia

**KROK 1:** W blenderze kielichowym zmiksuj na gładką masę umyty, świeży szpinak, miód oraz jogurt naturalny. Dodaj cynamon oraz wydłubane nasiona z laski wanilii.

**KROK 2:** Następnie wsyp do blendera nasiona chia. Zmiksuj je znowu po to, by zniszczyć nieco nasiona i ułatwić tworzenie się gęstego puddingu. Masę przelej do średniej miski i wstaw do lodówki na całą noc.

**KROK 3:** Po tym czasie przelej zieloną masę do dość wysokich i szerokich szklanek. Na górze umieść bezglutenową granolę z suszonymi owocami (najlepiej domowej roboty) oraz świeże maliny.

\*Można wykorzystać dowolne, ulubione owoce sezonowe.

Smacznego!

