



Strona główna > Przepisy > Lista przepisów > Średni zielony pudding chia z malinami



Średni zielony pudding chia z malinami

★★★★★(0)



Wartości odżywcze

527 kcal / 1 porcję (427 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność 123.42 kcal 6.17%	Białko 4.27 g 8.54%	Węglowod. 15.56 g 5.76%	Tłuszcze 5.54 g 7.91%	Błonnik 5.66 g 22.64%	GDA 6.17%
--------------------------------------	---------------------------	-------------------------------	-----------------------------	-----------------------------	---------------------



Składniki

- Nasiona chia - 30g (3 łyżki stołowe)
- Szpinak świeży - 100g
- Miód pszczoły - 24g (2 łyżeczki)
- Jogurt typu greckiego - 140g (7 łyżek stołowych)
- Cynamon mielony - 2g (1/2 łyżeczki)
- Laska wanilii - 0.8g (1/2 sztuki)
- Musli z owocami suszonymi - 30g (3 łyżki stołowe)
- Maliny - 100g (3/4 szklanki)



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!

