



Kokosowy pudding chia z mango

★★★★★ (11)

5 min + 2h

4 osoby

łatwy

Wartości odżywcze

191 kcal / 1 porcję (196 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność 97.56 kcal 4.88%	Białko 1.84 g 3.68%	Węglowod. 11.57 g 4.29%	Tłuszcze 4.47 g 6.39%	Błonnik 3.51 g 14.04%	GDA 4.88 %
--	----------------------------------	--------------------------------------	------------------------------------	------------------------------------	-----------------------------

* wartości GDA dla diety 2000 kcal



Składniki

- Mleko kokosowe - 400g (1 2/3 szklanki)
- Nasiona chia - 60g (6 łyżek stołowych)
- Mango - 280g (sztuka)
- Miód sztuczny - 36g
- Sok z limonki - 9g (3 łyżeczki)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Do miski przelej mleko kokosowe, dodaj nasiona chia i miód. Całość dokładnie wymieszaj i wstaw do lodówki na ok. 2 godziny. Przez ten czas możesz przemieszać masę 2-3 razy.

KROK 2: Mango obierz i pokrój w kostkę, a następnie zmiksuj z sokiem z limonki na gładką masę.

KROK 3: Kokosowy pudding chia przelej do słoików lub pucharków i wyłoż musem z mango.

Smacznego!

