



Deser z nasionami chia i mango

★★★★★ (18)



10 minut +



2 osoby



łatwy

Wartości odżywcze

255 kcal / 1 porcję (265 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

96.09 kcal

4.8%



Białko

3.23 g

6.46%



Węglowod.

12.86 g

4.76%



Tłuszcze

3.36 g

4.8%



Błonnik

3.97 g

15.88%

GDA

4.8%



Składniki

- Mleko UHT, 2% tłuszczu - 230g (szklanka)
- Daktylę, suszone - 20g
- Nasiona chia - 40g (4 łyżki stołowe)
- Mango - 240g (¾ sztuki)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: W blenderze kielichowym zmiksuj mleko z daktylami.**KROK 2:** Następnie wsyp do tak powstałej masy nasiona chia. Dokładnie i energicznie wymieszaj.**KROK 3:** Wstaw mleko do lodówki na około 4-5 godzin, aby nasiona wchłonęły resztę mleka. Najlepiej deser zrobić poprzedniego wieczoru.**KROK 4:** Po tym czasie dokładnie umyj, obierz i pokrój na kawałki owoc mango. Zmiksuj dokładnie blenderem.**KROK 5:** Przekładaj do dekoracyjnych, wysokich kieliszków mleko z chia naprzemiennie z mango.

*Udekoruj resztą mango.

Smacznego!

