



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%

GDA

4.75%



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!

