



## Średni zielony pudding chia z malinami

★★★★★(1)

5 minut +

1 osoba

łatwy

## 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 pszczeli - 24g (2 łyżeczki)
- Jogurt typu greckiego - 140g (7 łyżek stołowych)
- Cynamon mielony - 2g (½ łyżeczki)
- Laska wanilii - 0.8g (½ sztuki)
- Musli z owocami suszonymi - 30g (3 łyżki stołowe)
- Maliny - 100g (¾ szklanki)



## Sposób przyrządzenia

**KROK 1:** W blenderze kielichowym zmiksuj na gładką masę umyty, świeży szpinak, miód oraz jogurt naturalny. Dodaj cynamon oraz wydtubane 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!

