



całość 185 kcal

Pudding z nasion chia z truskawkami i miętą

Składniki:

2 łyżki nasion chia
2/3 szklanki (180 ml) mleka migdałowego
15 średnich truskawek
Kilka listków mięty
Opcjonalnie ½ łyżeczki stewii

Sposób przygotowania:

Nasiona chia zalać mlekiem, dodać stewię, wymieszać i odstawić na co najmniej 3 godziny do lodówki (można na całą noc) . Truskawki umyć, 3 sztuki odłożyć do dekoracji, resztę pokroić na ćwiartki. Liście mięty pokroić w cienkie paseczki. W miseczce układać warstwami napeężniałe nasiona na zmianę z truskawkami i miętą. Na wierzchu ułożyć całe truskawki i kilka listków mięty.



POTRAWA
BEZGLUTENOWA



POTRAWA
BEZMLECZNA



POTRAWA
BEZ SOI



POTRAWA
BEZ JAJEK



POTRAWA
BEZ ORZECHÓW



POTRAWA
BEZ KUKURYDZY



POTRAWA
BEZ TŁUSZCZY TRANS



POTRAWA
BEZ CUKRU



POTRAWA
BEZ CUKRU DODANEGO



POTRAWA
WEGAŃSKA



POTRAWA
BEZ DROZDZY