

Kakaowy pudding chia z wiśniami

Wskazówki

- Czas przygotowania: 15 minut
- 2 porcje
- Wartość odżywcza 1 porcji: 225 kcal \ B-14 g \ T-10 g \ W-24 g \ Bł-6 g
- Wartość odżywcza 100 g puddingu: 94 kcal \ B-6 g \ T-4 g \ W-10 g \ Bł-3 g

Składniki

- ✓ nasiona chia – 2 łyżki (30 g)
- ✓ mleko 3,2% – 2/3 szklanki (150 g)
- ✓ kakao – 2 łyżeczki (6 g)
- ✓ erytrol – 1 łyżka (10 g)
- ✓ skyr waniliowy – 1 opakowanie (150 g)
- ✓ wiśnie – 1 szklanka (120 g)
- ✓ erytrol (do wiśni) – 1 łyżeczka (5 g)
- ✓ pistacje – 1 łyżka (10 g)

Przygotowanie

1. Do słoiczka wlej mleko, dodaj nasiona chia i odstaw na 20 minut. Następnie dodaj skyr i wymieszaj. Przełóż do pucharków (masę możesz przygotować dzień wcześniej).
2. *Skyr waniliowy zawiera cukier, jeśli go unikasz, możesz użyć skyr naturalny, ekstrakt waniliowy i trochę erytroli.

Źródło: <https://www.odzywiasiezdrowo.pl/kakaowy-pudding chia-z-wisniami/>