

Chia pudding

Un budino (pudding) versatile e delizioso. Puoi usarlo come colazione, come spuntino o come dolcetto puoi essere personalizzarlo aggiungendo aromi come cacao in polvere, cannella o purea di frutta. Sperimenta con diversi tipi di latte e topping per adattarlo ai tuoi gusti. Non è solo delizioso, ma è anche una ottima fonte di acidi grassi omega-3, fibra e altri nutrienti.

TEMPO DI PREPARAZIONE
10''

TEMPO DI RIPOSO
1 ora

INGREDIENTI

PER 1 PERSONA

200 ml latte o bevanda vegetale
30 g di semi di chia
1 cucchiaino di sciroppo di Agave
Frutti rossi una manciata
1 cucchiaino di succo di un limone

SUGGERIMENTO GOLOSO

Per una colazione saziante e appagante, magari prima di una giornata intensa o come merenda prima di fare attività fisica, approfitta di questo piatto goloso per aggiungere un po' di grassi buoni come semi di zucca oppure qualche pezzettino di noce o nocciola, e se vuoi davvero fare il botto, per un "piatto unico" sostituisci una parte del latte con lo yogurt

CURIOSITÀ E SALUTE

I semi di chia hanno una tradizione antichissima, derivati dalla Salvia hispanica, come dice il nome hanno origini nel centro-america dove ancora oggi sono ampiamente utilizzati (Bolivia e Messico). In Europa, invece, hanno fatto il loro ingresso solo recentemente (commercializzati a partire dal 2009) diventati presto famosi per il loro alto contenuto in omega 3 e omega 6 e calcio.

CUCINIAMO!

PASSO 1

In un vasetto di vetro o in una ciotola inserisci tutti gli ingredienti e mescola per amalgamarli perfettamente.

PASSO 2

Non ti resta che pazientare un pochino e lasciare riposare il tutto a temperatura ambiente o in frigorifero (se lo lascerai tutta la notte) e semplicemente aspettare che si compia la magia. I semi di chia addenseranno il preparato fino a donare una consistenza cremosa come un budino. Lasciati sorprendere e gusta con piacere

Buon appetito!