Zdravý dezert z CHIA semiačok

CHIA semiačka ako výborný dezert

Na tento výborný recept potrebujete iba 3 ingrediencie.

Dezert pre veľkých aj malých. Je chutný a takmer bez kalórii.

Dá sa pripraviť v dvoch variantoch.

Bezlaktózový puding

Ak ste náhodou citlivý na laktózu a lepok môžete použiť buď sójové mlieko, kokosové alebo mandľové mlieko. Ostatní,ktorí nie sú alergický na laktózu môžu použiť bežné plnotučné mlieko. Tak isto sa dá dezert osladiť buď javorovým sirupom – zdravší variant , alebo kryštáľovým cukrom bielym , prípadne hnedým.

INGREDIENCIE na 2 porcie pudingu:

5 lyžíc CHIA semiačok

250 ml sójového (kokosového,alebo plnotučného) mlieka

1 lyžica javorového sirupu , prípadne cukor podľa chuti

mango,alebo ovocie podľa vášho výberu – je len na ozdobu

POSTUP na zdravý dezert:

CHIA semiačka si namočíme v mlieku , osladíme javorovým sirupom (cukrom) a dobre premiešame. Necháme ich namočené minimálne 2 hodiny,najlepšie je však celú noc. Puding potom vrstvíme do pohárov striedavo s ovocím ako je na obrázku. Je to veľmi zdravý a chutný dezert po dobrom obede,alebo aj ako dobré a ľahké raňajky. Prajeme vám dobrú chuť

ZDRAVÉ RECEPTY

Dezert