



## 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.

# Bez laktóзовý 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 kryštálovým 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

---





## Pečené zemiaky v alobalu

### Suroviny

4 zemiaky (každý asi 200 g)

400 g brokolice

Pažitkový krém

20 g pažitky

250 g tvarohu

75 ml jogurtu

75 g kyslej smotany

Syrová Salsa

1 červená paprika

200g cukety

2 jarné cibuľky

100 g Goudy

Citrónová šťava

soľ a korenie

## Postup

Predhrejeme rúru na 200 ° C Umyté zemiaky zabalíme do alobalu a pečieme asi 50 minút v strede rúry na rošte.

Medzitým si očistíme brokolicu, rozdelíme na ružičky a varíme nad parou kým zmäkne.

Smotanu tvaroh a jogurt jemne vymixujeme mixérom, pridáme pažitku, soľ a korenie a premiešame.

Pre syrovú salsu očistíme zeleninu a nakrájame na kúsky. Syr tiež nakrájame na malé kocky.

Zmiešame s citrónovou šťavou, soľou a korením.

Upečené zemiaky rozbalíme, pozdĺžne prekrojíme a plníme.



## Rajčinová polievka

## **SUROVINY :**

- prezreté rajčiny
- 1 veľká cibuľa
- 5 strúčikov cesnaku
- zeleninový vývar
- bazalka
- olivový olej
- syr na posypanie

## **POSTUP :**

Rajčiny umyjeme a sparíme vriacou vodou. Necháme vychladnúť, zbavíme šupky a tvrdých stredov. Na oleji opečieme cibuľu a pretlačený cesnak. Pridáme paradajky a spoločne povaríme. Pridáme trochu polievkového korenia. Pustí to šťavu – vodu netreba dolievať. Nakoniec polievku rozmixujeme a ochutíme. Polievku podávame so strúhaným syrom a čerstvou bazalkou.