

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



Pečené zemiaky v alobale

Suroviny

4 zemiaky (každý asi 200 g)
400 g brokolice

Pažítkový krém

20 g pažítky
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 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 pažítku,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 vodu. 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.