

Puding od chia semenki



težina: **lako**

za: **2 osoba**

vreme pripreme: **15 min**

Sastojci

Potrebno je:

- **250 ml** bademovog mleka
- **4 kašike** chia semenki
- **1 kašika** meda
- **1 veca** pomorandža
- **malo** oraha

Priprema

Ovaj puding se veoma lako i brzo pravi. Ako mogu da preporucim najbolje je chia semenke potopiti navce i ujutro ga završiti. U caše sipajte chia semenke i mleko. Rasporedite da u svakoj casi bude isto semenki ili priblizno. :). Dodajte med i sve dobro promešajte. Poklopite i ostavite u frižider najbolje preko noci ili na najmanje 3 sata. Semenke treba da popiju skoro svu tecnost i nabubre. Jutros sam dodala kokosov protein pomešan sa mlekom da smesa bude gušca nego za palacinke. Stavite na chia semenke. Potom sam iscedila jednu pomorandžu i imala sam pola nara. Lagano kašicom stavljajte sok. Ukoliko želite da vam se sok ne pomeša, malo ga prokuhajte sa gustinom. pa stavite jedan sok, sacekajte da se ohladi, pa drugi sok. Puding pospite sa tostiranim orasima i seckanim vocem za koje se odlucite, te prelite medom.

Savet

Kokosov protein se kupuje u prodavnicama zdrave hrane, dobija se mlevenjem kokosove pogače nakon ceđenja ulja iz kokosovog brašna. Bogato je proteinima, vlaknima i omega masnim kiselinama. Sadrži protein koji se vrlo lako vari i od značaja je za funkcionisanje imunološkog sistema. Sadržaj vlakana doprinosi normalnom radu creva i smanjuje resorpciju ugljenohidrata i masti iz creva.