

Jogurtowy pudding z nasionami chia

Jogurtowy pudding z nasionami chia – zdrowa przekąska na każdą porę dnia

Delikatny, kremowy pudding jogurtowy z nasionami chia to propozycja, która zachwyci nie tylko smakiem, ale również prostotą przygotowania. Wystarczy połączyć jogurt naturalny z nasionami chia, dokładnie wymieszać i odstawić do lodówki na minimum 2 godziny (najlepiej na całą noc). W tym czasie nasiona napęcznieją i nadadzą deserowi przyjemnej, budyniowej konsystencji. Schłodzony pudding podawaj z kawałkami soczystego mango lub z owocowym musem.

Dla kogo?

Jogurtowy pudding z nasionami chia to idealna propozycja dla osób dbających o linię i zdrowie. Nasiona chia, zaliczane do **superfoods**, są bogate w kwasy omega-3, pełnowartościowe białko oraz minerały. W połączeniu z niskotłuszczowym jogurtem naturalnym tworzą pełnowartościowy, lekki posiłek, który doskonale sprawdzi się jako zdrowe śniadanie lub przekąska w ciągu dnia.

Na jaką okazję?

Ten prosty deser świetnie sprawdzi się jako *szybkie śniadanie* przed wyjściem do pracy, lekka przekąska po treningu lub zdrowy podwieczorek. Możesz przygotować go wieczorem, a rano cieszyć się gotowym, pożywnym posiłkiem. To również doskonała propozycja na letnie upały – schłodzony pudding z owocami orzeźwi i doda energii.

Czy wiesz, że?

Nasiona chia mają wyjątkowe właściwości żelujące – pod wpływem wilgoci pęcznieją i tworzą charakterystyczną, gęstą konsystencję. Jeden gram nasion może wchłonąć nawet 12 razy więcej wody niż sam waży! Dzięki temu pudding nabiera przyjemnej, kremowej tekstury bez dodatku zagęstników czy cukru.

Dla urozmaicenia

Podstawowy przepis możesz modyfikować według upodobań. Zamiast mango wypróbuj inne owoce: maliny, borówki, banany lub brzoskwinie. Dodaj odrobinę miodu lub syropu klonowego dla słodyczy, szczyptę cynamonu lub wanilii dla aromatu. Pudding możesz też udekorować posiekanymi orzechami, płatkami kokosowymi lub listkiem mięty.