Chia puding

26. 10. 2021

Recept je vhodný pre: 3. fázu

ingrediencie na 1 porciu

- 2 lyžice chia semienok
- 70 - 80 ml mandľového mlieka nesladeného
- stévia
- hrsť sezónneho ovocia na podávanie

postup prípravy

Deň pred konzumáciou oslaďte mandľové mlieko stéviou, pridajte chia semienka a riadne premiešajte. Nechajte v ľadničke odležať aspoň hodinu, ideálne do druhého dňa. Chia semienka do seba nasajú spústu tekutiny a zväčšia svoj objem.

Pri podávaní pridajte hrsť ovocia, najlepšie sa hodia jahody, maliny alebo borievky.

Takto pripravený pokrm môžete pri proteínovej diéte konzumovať v 3. fáze kedykoľvek. Nie je to ani proteínové ani "normálne" jedlo. Vďaka vyššiemu obsahu sacharidov, ktoré ovocie obsahuje, sa hodí ako doobedná ľahká desiata medzi dvoma jedlami alebo kedykoľvek pre doplnenie energie po fyzickej aktivite.