

Budinca de chia cu piersici

written by Andreea



Nu de putine ori ni nutritionistii ne spun sa nu sarim peste micul dejun. Si tot ei spun ca un mic dejun trebuie sa nu fie prea greu, insa ales cu grija pentru ca el este cel care ne da energie si tonus bun pentru toata ziua.

Cu aceasta ocazie recunosc ca intr-un timp (a se intelege vreo 2 luni la rand :))) am tot mancat la micul dejun budinca de chia. Mi-a placut atat de mult incat am crezut ca o sa mi se faca rau la un moment dat! :). Apoi cand am ales sa mananc altceva la micul dejun in afara de chia, trebuie sa recunosc ca m-am gandit destul de mult, pentru ca nu puteam gasi un mic dejun mai perfect decat acesta.

Pe parcursul celor doua luni de zile am tot schimbat gustul budincii mele de chia. Uneori pe post de indulcitor puneam 2-3 curmale puse in blender impreuna cu laptele de migdale, alteori adaugam scortisoara si banane, in alte dati puneam capsune sau zmeura, uneori nuci si se combinau atat de bine impreuna cu chia!

Zilele trecute mi s-a facut din nou dor de budinca de chia, dupa ce nu mai mancasem de luni bune. Si pentru ca nu aveam alte fructe proaspete la indemana, m-am gandit sa o combin cu delicioasele piersici in compot de la Sun Food.



Ingrediente:

- 1 conserva compot de piersici 820g Sun Food
- 5 linguri seminte de chia
- 2 linguri fulgi de ovaz
- 100 ml lapte migdale
- 100 ml lapte de cocos
- 2 lingurite de miere



Intr-un blender puneti 6-7 jumatati de piersici impreuna cu 2 linguri de compot



Porniti blenderul si blenduiti pana ce obtineti o crema fina. Adfaugati laptele de migdale, laptele de cocos si mierea.



Turnati lichidul obtinut intr-un borcan mare sau impartiti compozitia in borcane mai mici



Adaugati semintele de chia



apoi fulgii de ovaz



amestecati totul bine si agitati borcanul pana ce semintele si fulgii de ovaz sunt perfect incorporate. Lasati borcanul peste noapte in frigider.



A doua zi de dimineata la micul dejun puteti servi in pahare, sau direct din borcanele mici deja pregatite.



Pe deasupra puneti cubulete de piersici si frunze proaspete de

menta



Daca mancati mai dulce, puteti picura pe deasupra si putina
miere



Are un gust deosebit si o aroma aparte.



Enjoy!

