Chia pudink

26. 10. 2021

Recept je vhodný pro: 3. fáze

Pokud máte při dietě chuť na něco dobrého, připravte si tuto lehkou a zdravou svačinku. Semínka šalvěje hispánské, nazývaná také chia, jsou bohatá na nenasycené mastné kyseliny, vitamíny, minerály a vlákninu.

Co potřebujete (1 porce):

- *2 lžíce chia semínek*
- *70 - 80 ml mandlového mléka neslazeného*
- *stévie*
- *hrst sezónního ovoce k podávání*

Jak na to:

1. Den před konzumací oslaďte mandlové mléko stévii, přidejte chia semínka a řádně promíchejte.

2. Nechte v lednici odležet alespoň hodinu, ideálně do druhého dne. Chia semínka do sebe nasají spoustu tekutiny a nabydou na objemu.

3. Při podávání přidejte hrst ovoce, nejlépe se hodí jahody, maliny nebo borůvky.

Náš TIP: Takto připravený pokrm můžete při proteinové dietě konzumovat ve 3. fázi kdykoliv. Není to ani proteinové ani "normální" jídlo. Díky vyššímu obsahu sacharidů. které ovoce obsahuje, se hodí jako dopolední lehká svačinka mezi dvěma jídly, nebo kdykoliv pro doplnění energie po fyzické aktivitě.