

Dijetalni čokoladni shake

Odnedavno se na policama bio&bio trgovina mogu pronaći sjemenke tzv. Kernel Chia – sjemenke biljke Salvia hispanica ili Chia. Potječu iz središnjeg i južnog Meksika, gdje se učestalo koriste u prehrani. Mogu se samljeti ili upotrebljavati cijele za hranjive napitke (donosimo recept za prefini čokoladni shake), a omiljena su namirnica ljubiteljima „sirove“ hrane

Chia je bogata hranjivim tvarima i antioksidansima te dobrim, nezasićenim masnoćama kao što su omega-3 masne kiseline. Ne sadrži gluten, a bogatija je prehrambenim vlaknima od integralnih žitarica. Ove sjemenke imaju sposobnost snažnog bubrenja u vodi, pa se ubrzo pretvaraju u čvrstu želatinu. To je vrlo povoljno za zdravlje jer se u probavnom sustavu usporava razgradnja ugljikohidrata i nagle promjene šećera u krvi pa je pogodna i za prehranu **dijabetičara** te kao vrlo dragocjen dodatak prehrani i osobama na **redukcijskim dijetama**. Chia je omiljena namirnica i **sportašima** jer osigurava sporiju razgradnju ugljikohidrata te daje energiju.

Obilje minerala (kalcij, magnezij, kalij...) i B vitamina po količini nadmašuje količinu koju sadrže borovnice i ostalo bobičasto voće pa Chia ima i vrlo snažno antioksidativno djelovanje. Stoga se preporučuje kao pomoć i prevencija kod danas vrlo čestog **dijabetesa te bolesti srca i krvožilnog sustava**.

Sastojci:

- 1 kruška
- ½ limenke kokosovog mlijeka
- jedna žličica Chia sjemenki
- 1 žličica vanilije u prahu
- 2 žlice drobljenih kakao zrna
- 2 žlice kakao praha
- 1 žličica guarane
- 1 žlica konopljinog proteina
- 3 žlice sirovog agavinog sirupa
- voda do željene gustoće

Priprema: Sve sastojke izmiksati u blenderu ½ minute najvećom brzinom.

