

Slasni i zdravi puding s chia sjemenkama

Chia sjemenke bogate su omega-3 masnim kiselinama, koje čine i do 30% njihovog sastava, što ih čini idelanom sirovinom za proizvodnju kvalitetnog ulja. Osim za proizvodnju ulja, chia-sjemenke popularne su i kao zdrava grickalica ili kao dodatak mnogim jelima. Ove sjemenke ne sadrže gluten i mogu se koristiti kao pseudožitarica, poput heljdinih sjemenki. Dobar su izvor raznih minerala važnih za zdravlje, poput kalcija (30-tak grama chia-sjemnki sadrži 18% preporučene dnevne količine), koji je važan za zdravlje zuba, kostiju i metaboličke procese u organizmu

Sastojci za dvije osobe:

- 2 dcl bademovog mlijeka
 - 2 žlice meda ili sladila po želji
 - 4 žlice chia sjemenki
 - 1 žličica arome vanilije ili pola mahune vanilije
- Po želji: kakao, kokos, voće...

Priprema: Dobro promiješajte mlijeko i med, neka se med skroz otopi. Zatim dodajte chia sjemenke, promiješajte. Rasporedite u čaše i stavite u hladnjak na hlađenje oko 30 minuta dok se ne stisne. Ukoliko ćete dodavati kakao ili kokos, dodajte odmah prije hlađenja. Kakao svakako prije prosijte. Ukrasite s voćem i poslužite.

Piše: *Sanja Štrbac, food blog [Domaćica](#)*