

Пудинг с чиа на овсяном молоке

Овсяное молоко лучшая альтернатива коровьему молоку в питании. И на вкус, и по соотношению цена/качество. Пудинг с чиа на овсяном молоке прекрасный завтрак.



Вкусно, полезно, сытно и красиво. А что ещё нам нужно?

#пища #геркулес #чиа #пудинг

Пудинг с чиа на овсяном молоке. Ингредиенты:

Геркулес – 1 стакан

Вода – 3 стакана

Семена чиа – 10 столовых ложек

Кленовый сироп или мёд – 3 столовые ложки

Персики – 2 штуки

Миндальная крошка – для украшения



Пудинг с чиа на овсяном молоке. Приготовление:

Сначала приготовить овсяное молоко. Для этого надо овсяные хлопья залить водой и оставить на несколько часов. Через 5-6 часов взбить погружным блендером. Полученную смесь нужно процедить. Получается примерно два стакана овсяного молока.

В овсяное молоко добавить семена чиа и кленовый сироп, хорошо размешать.

В порционные чашки или креманки положить по половинке нарезанного кубиками персика. Сверху вылить овсяное молоко с чиа. Убрать в холодильник на несколько часов, можно на ночь – за это время чиа хорошо набухнут.

Перед подачей украсить пудинг дольками персика и посыпать миндальной крошкой.

Рецепт овсяного молока найден [здесь](#).



[Вишнёвый десерт с семенами чиа](#). Вкусное нужно чередовать с полезным. И со временем полезное станет вкусным. Вишнёвый десерт с семенами чиа тому в подтверждение. У меня такой процесс привыкания был и с тмином, и с льняными семечками, и подозреваю с многими другими продуктами, названия которых мне до сего дня незнакомы. Постепенно, день за днём, расширяя круг продуктов, ингредиентов, специй мы расширяем свою жизнь, свой кругозор и в конечном счёте лучше познаём мир.

[Салат с чиа и сыром](#). Вот что я скажу вам, птицы. Чиа, наверняка, полезны. К ним даже можно привыкнуть. Но вот в салат с чиа и сыром мы использовали гранулированные семена чиа зря. Это жмых, если коротко. Эксперимент признаётся неудачным и выносится в целях предупреждения. Или нужно как-то по другому готовить?

[Кофейный десерт с семенами чиа](#). Идеальный десерт шоколадный. Чуть-чуть с ароматом кофе. И несладкий. Кофейный десерт с семенами чиа очень близок к этому идеалу. Очень близок. Впрочем, как все мы знаем, идеальных вещей не существует.

Я в [Моём мире](#), [Одноклассниках](#), [Фейсбуке](#), [Вконтакте](#), [Твиттере](#),

[Гуглоплюсе](#), [Инстаграме](#).