

Полезный завтрак с семенами чиа

“В последнее время семена чиа обрели популярность среди вегетарианцев США как отличный источник растительного кальция: в 100 г. семян содержится 631 мг кальция, то есть в два раза больше, чем в стакане молока. Семена богаты и другими микроэлементами. В 2005 г. Европейский союз, где это растение известно гораздо меньше, признал чиа перспективным видом пищи.” Полезный завтрак с семенами чиа, по мнению Википедии, на мой вкус так просто завтрак. Будем экспериментировать как говориться дальше.



#пища #завтрак #чиа

Полезный завтрак с семенами чиа.

Ингредиенты:

Геркулес – 50 граммов

Вода прохладная – 500 миллилитров

Банан – 1 штука

Чиа – 4 столовые ложки

Сироп или мёд – 2 столовые ложки

Фрукты, ягоды, орехи для украшения



Полезный завтрак с семенами чиа.

Приготовление:

Добавить к геркулесу воду, оставить на 15 минут. Добавить порезанный кубиками банан, сироп и взбить геркулес погружным блендером.

Добавить к геркулесу семена чиа. Разлить по порционным бокалам или креманкам и убрать на ночь в холодильник.

Утром добавить в креманки фрукты и орехи.



[Пудинг с семенами чиа](#). Скоро постараюсь сделать обзор посылки с экологичного АйХерба. Очень интересный сайт. А сегодня традиционный рецепт на завтрак. Пудинг с семенами чиа супер-пупер полезный пудинг. А сами Чиа это как Годжи, только круче...)))

[Кексы с сушеной вишней](#). Ох чай-чаёк, да кекс дружок, да с сушеной вишенкой. Кексы с сушеной вишней пошли в этот пост «на ура». Не рыхлые, но и не свалые, не пышные, но и не снулые. Такие как я люблю. Надеюсь и вам понравятся.

[Пирог постный с маком](#). Чай или кофе не так важно. Самое главное – атмосфера вечера. И «плюшки». Пирог постный с маком – отличная плюшка. И пусть от мучного можно поправится. С этим пирогом чаепитие будет вкусным. Остальное (и стрелка весов в том числе) будет завтра.

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