

# Чиа-пудинг с клюквой и финиками

Пришёл тот день, когда я начал понимать вкус чиа. Чиа-пудинг с клюквой и финиками великолепен. Пост тому причиной или постепенное привыкание



к казавшемуся ранее экзотикой продукту... Факт остаётся фактом, чиа признан годным к употреблению.

#пища #пудинг #чиа #клюква #финик

## Чиа-пудинг с клюквой и финиками. Ингредиенты:

Кокосовое молоко – 1 банка

Семена чиа – 2/3 чашки

Ванильная эссенция – несколько капель

Корица – 1 чайная ложка

Мускатный орех – 1/2 чайной ложки  
Имбирь – 1/2 чайной ложки  
Мёд – 1 столовая ложка  
Финики – 10 штук  
Клюква сушёная – горсть



## **Чиа-пудинг с клюквой и финиками. Приготовление:**

Из фиников удалить косточки и нарезать.

Смешать кокосовое молоко, семена чиа и мёд. Добавить ванильную эссенцию, корицу, имбирь и мускатный орех. Ещё раз перемешать. Всыпать финики и клюкву, оставив немного для украшения, снова перемешать.

Разложить получившуюся смесь по порционным чашкам и убрать на несколько часов в холодильник.

Перед подачей украсить пудинг нарезанными финиками и клюквой.

Рецепт найден [здесь](#).



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?

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.

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.