

# Budinca de chia cu lapte de migdale si fructe



TIMP PREGĂTIRE

—

TIMP GĂTIRE

—

PORȚII

—

CALORII

—

## ● Ingrediente

Ingrediente indisponibile momentan.

## ● Mod de preparare

### 01 Pasul 1

Chia imi place! Intai am fost uimita de proprietatile si beneficiile sale! Plus ca m-a ajutat mult pe partea digestiva mica cura de [chia detox](#) (pe care o fac 1 data pe luna).

Insa budinca de chia nu m-a atras prea tare; dar acum pot spune din inima ca mai ales in aceste zile caniculare, ca mic dejun, ca desert sau gustare este o idee geniala!

Pe langa fibrele, proteinele si omega 3 pe care le asimilezi o data cu consumul de chia, aceasta budinca este super gustoasa si fresh!

Daca iti place sa prepari lucruri rapide si hranitoare, clar **Budinca de chia cu lapte de migdale si fructe de padure** este pentru tine!

Mie imi place, in general, sa o mananc ca mic dejun, insa vara imi place sa o consum si ca pofta de "ceva dulce"!

Partea geniala la acest preparat este ca o data ce ai chia si orice tip de lapte vegetal ([poti sa il faci super rapid in casa](#)); poti adauga ce doresti la aceasta budinca!

Pentru 2 portii ai nevoie de:

- 1 canita [seminte de chia](#)
- 500 ml [lapte migdale](#)
- 1 praf de [sare](#)
- 2 linguri [sirop de artar](#)
- 2 maini fructe de padure

**Preparare:** Intr-un vas cu capac, adauga laptele, chia, praful de sare si siropul, amesteca bine-bine, pune-i capacul si da-l la frigider pana maine dimineata (sau macar 3-4 ore).

Inainte de servire, adauga fructele proaspete si ce iti mai place tie!

Pofta buna!

**\*Bonus:** poti adauga ce fructe ai la indemana, iar pentru textura poti pune cateva [migdale](#) hidratate, fara coaja, inaintu!