



CHIA PUDDING TIRAMISÙ

 1 porzione

INGREDIENTI

- 15 grammi di semi di chia
- 15 grammi di caffè' moka, in tazza
- 65 grammi di latte di soia o altro latte a piacere
- q.b di yogurt bianco magro 0% (senza zuccheri)
- 2.5 grammi di sciroppo di agave
- 1 cucchiaino da tè (colmo) di cacao amaro, in polvere (4 g)
- q.b di gocce di cioccolato fondente (perugina)

COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° Per una versione super goloso e piena di energie! In una ciotolina versiamo un cucchiaino di semi di chia, un cucchiaino di cacao amaro, il caffè e 50ml di latte o bevanda vegetale. Mescoliamo bene con una frusta e lasciamo riposare in frigo 4 ore o tutta la notte. In un'altra ciotolina uniamo un cucchiaino di semi di chia con 80ml di latte e un cucchiaino di sciroppo d'agave. Mescoliamo con una frusta e lasciamo riposare in frigo 4 ore o tutta la notte. Trascorso il tempo di riposo riprendiamo il nostro budino e in un vasetto realizziamo un primo strato con il chia pudding al caffè, un secondo strato con il chia pudding semplice, un terzo strato allo yogurt bianco e decoriamo con cacao e gocce di cioccolata!
- 2° Per una versione super goloso e piena di energie! In una ciotolina versiamo un cucchiaino di semi di chia, un cucchiaino di cacao amaro, il caffè e 50ml di latte o bevanda vegetale. Mescoliamo bene con una frusta e lasciamo riposare in frigo 4 ore o tutta la notte. In un'altra ciotolina uniamo un cucchiaino di semi di chia con 80ml di latte e un cucchiaino di sciroppo d'agave. Mescoliamo con una frusta e lasciamo riposare in frigo 4 ore o tutta la notte. Trascorso il tempo di riposo riprendiamo il nostro budino e in un vasetto realizziamo un primo strato con il chia pudding al caffè, un secondo strato con il chia pudding semplice, un terzo strato allo yogurt bianco e decoriamo con cacao e gocce di cioccolata!

INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (222 g)	% AR
ENERGIA	117 kcal	259 kcal	13 %
PROTEINE	5 g	11 g	22 %
CARBOIDRATI	9 g	19 g	7 %
ZUCCHERI	7 g	15 g	17 %
LIPIDI	6 g	13 g	19 %
GRASSI SATURI	2 g	5 g	23 %
FIBRE ALIMENTARI	4 g	9 g	36 %
SODIO	29 mg	63 mg	3 %