



## CHIA PUDDING AL CACAO

 4 porzioni

### INGREDIENTI

- 90 grammi di semi di chia
- 30 grammi di granola
- 30 grammi di burro di frutta secca 100% naturale: nocciole/mandorla/pistacchio (senza zuccheri aggiunti)
- 30 grammi di sciroppo di agave
- 20 grammi di cioccolato fondente 90% in granella
- 500 grammi di bevanda vegetale di cocco (no sugar) ALPRO
- 4 cucchiai di caffè espresso

### COME PREPARARE LA RICETTA

- 1° Fate intiepidire a fuoco dolce la bevanda vegetale, poi mescolatela con il caffè e la cannella fino a ottenere un composto privo di grumi. Amalgamate, quindi, lo sciroppo d'agave e i semi di chia. Aspettate qualche minuto e poi mescolate di nuovo per distribuire bene i semi di chia. Coprite e lasciate riposare il misto in frigorifero almeno per 3-4 ore.
- 2° Estraete il composto, ormai rassodato, e distribuitelo in 4 bicchieri o in 4 ciotoline. Completatelo con uno strato di crema di arachidi, la granola e, per ultima, la granella di fave di cacao. (Se in casa avete una normale granola, potete tostarla a fuoco dolcissimo per un paio di minuti in una padella antiaderente con uno-due cucchiaini di cacao e un cucchiaino d'olio di cocco).
- 3° Potete preparare il chia pudding in anticipo e tenerlo pronto in frigorifero fino a 2 giorni, aggiungendo però la granola e la granella di cacao solo all'ultimo. Va benissimo sia a colazione che come merenda dolce e salutare.
- 4° Potete preparare il chia pudding in anticipo e tenerlo pronto in frigorifero fino a 2 giorni, aggiungendo però la granola e la granella di cacao solo all'ultimo. Va benissimo sia a colazione che come merenda dolce e salutare.
- 5° Fonte: [www.cucinanaturale.it](http://www.cucinanaturale.it)

### INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (188 g)	% AR
ENERGIA	133 kcal	250 kcal	13 %
PROTEINE	4 g	8 g	15 %
CARBOIDRATI	7 g	13 g	5 %
ZUCCHERI	1 g	1 g	1 %
LIPIDI	9 g	16 g	23 %
GRASSI SATURI	2 g	4 g	21 %
FIBRE ALIMENTARI	6 g	10 g	41 %
SODIO	11 mg	21 mg	1 %