



### CHIA-PUDDING MINI - DOLCETTO IN TAZZINA

Una ricetta minimal di chia pudding perfetta per un bicchierino o tazzina da caffè [circa 80–100 ml], usando solo 10 g di semi di chia. Ottima come snack funzionale o colazione mini.

 1 porzione

## INGREDIENTI

- 10 grammi di semi di Chia
- 70 grammi di bevanda vegetale sz zucchero
- 1/2 cucchiaino di stevia o eritritolo
- q.b di aroma vaniglia [estratto] o cannella in polvere
- 10 grammi di burro di mandorla 100%

## COME PREPARARE LA RICETTA

1° In una ciotolina, mescola 10 g di chia con 70 ml di latte vegetale. Aggiungi dolcificante e aromi se desideri (es. vaniglia). Mescola bene per evitare grumi e lascia riposare 5 minuti, poi mescola di nuovo. Versa nella tazzina o bicchierino e lascia riposare in frigo almeno 2 ore (o tutta la notte). Aggiungi il topping poco prima di consumarlo.

## INFORMAZIONI NUTRIZIONALI

	PER 100 g	PER PORZIONE (92 g)	% AR
ENERGIA	140 kcal	129 kcal	6 %
PROTEINE	5 g	5 g	9 %
CARBOIDRATI	2 g	2 g	1 %
ZUCCHERI	1 g	1 g	1 %
LIPIDI	11 g	10 g	15 %
GRASSI SATURI	2 g	2 g	8 %
FIBRE ALIMENTARI	3 g	3 g	11 %
SODIO	4 mg	4 mg	0 %