

Budino ai semi di chia

Sapete che sono a dieta da mesi. Per ora ho perso 15 chili, ma ne ho ancora qualcuno (dai, diciamo così) da perdere. Mi sento molto meglio, più bella, più in forma, sono migliorati i miei capelli e la mia pelle è più pulita e luminosa. Insomma, ci sono solo lati positivi. Fare una dieta è sempre una buona idea. Ma come si sopravvive a un regime alimentare talebano che dovrebbe durare mesi? Sgarrando ogni tanto, ma sempre con cose non troppo peccaminose, tipo questo **budino ai semi di chia**. È dolce, è buono (certo, non vi aspettate una mousse al cioccolato!) e soprattutto sano.

I semi di chia ormai li vendono ovunque, in tutti i supermercati più o meno grandi. **Di cosa sanno?** Praticamente di niente. Ma hanno il pregio di regalare una consistenza magnifica ai budini e possono essere aromatizzati con tutto. Potete utilizzare vari tipi di latte vegetale, spezie, frutta diversa, insomma... cambiate ricetta spesso e ogni volta sarà una sorpresa (positiva eh :)).

Budino ai semi di chia

30g di semi di chia

200ml di latte di mandorla

5g di cacao amaro in polvere (opzionale)

2 cucchiaini di miele (o sciroppo d'acero o agave)

la punta di un cucchiaino di estratto di vaniglia

la punta di un cucchiaino di cannella in polvere

In un bicchiere **mettete i semi di chia in ammollo nel latte vegetale**. Unite la vaniglia, la cannella, il cacao e il miele. Mescolate e lasciate riposare in frigorifero per tutta la notte. Al mattino tirate fuori il bicchiere dal frigorifero (si sarà gonfiato) e aggiungete frutta a piacere. Sarà una colazione meravigliosa o uno spuntino davvero goloso!