



REGINA MARIA
REȚEAUA PRIVATĂ DE SĂNĂTATE

Budincă de chia:

10 rețete delicioase și sănătoase

Budincă de chia este o opțiune excelentă pentru micul dejun, gustări sau chiar desert, datorită texturii sale cremoase și a numeroaselor beneficii pentru sănătate. Semințele de chia sunt bogate în fibre, proteine, acizi grași Omega-3 și antioxidanți, fiind un aliment perfect pentru o dietă echilibrată.

Iată 10 idei de rețete simple și gustoase pe care le poți încerca:

1. Budincă de chia cu vanilie și fructe de pădure

O rețetă clasică și simplă, ideală pentru un mic dejun rapid și plin de nutrienți. Combinația dintre vanilie și fructele de pădure proaspete este o explozie de arome.

- **Ingrediente:**

- 3 linguri de semințe de chia
- 200 ml de lapte (de migdale, cocos, etc.)
- 1 linguriță de extract de vanilie
- 1-2 lingurițe de miere sau sirop de arțar
- O mână de fructe de pădure proaspete sau congelate

- **Mod de preparare:**

- Într-un borcan sau castron, amestecă bine semințele de chia, laptele, vanilia și mierea.
- Acoperă și lasă la frigider pentru cel puțin 4 ore, de preferat peste noapte.
- Înainte de servire, amestecă din nou și adaugă fructele de pădure deasupra.



REGINA MARIA
REȚEAUA PRIVATĂ DE SĂNĂTATE

2. Budincă de chia cu ciocolată și banane

O budincă cremoasă și decadentă, perfectă pentru iubitorii de ciocolată. Banana adaugă o dulceață naturală și o textură fină.

- **Ingrediente:**

- 3 linguri de semințe de chia
- 200 ml de lapte de cocos
- 2 linguri de cacao pudră neîndulcită
- 1 banană coaptă, zdrobită
- 1 linguriță de sirop de arțar (opțional)
- Felii de banană pentru ornat

- **Mod de preparare:**

- Într-un blender, combină semințele de chia, laptele de cocos, cacao, banana zdrobită și siropul de arțar.
- Mixează până obții o consistență fină și cremoasă.
- Toarnă amestecul într-un pahar sau borcan, acoperă și lasă la frigider peste noapte.
- Servește decorată cu felii de banană.

3. Budincă de chia cu mango și nucă de cocos

O rețetă exotică și tropicală, perfectă pentru zilele calde de vară. Combinația de mango și nucă de cocos te duce cu gândul la vacanță.

- **Ingrediente:**

- 3 linguri de semințe de chia
- 150 ml de lapte de cocos
- 50 ml de piure de mango (obținut dintr-un mango proaspăt)
- 1 lingură de miere
- Fulgii de cocos pentru decor

- **Mod de preparare:**

- Într-un castron, amestecă semințele de chia, laptele de cocos și mierea.
- Lasă la frigider timp de 30 de minute, apoi amestecă din nou pentru a sparge cocloașele.



- După 4 ore sau peste noapte, adaugă piureul de mango deasupra și ornează cu fulgi de cocos.

4. Budincă de chia cu lămâie și afine

O budincă fresh și revigorantă, cu un gust acrișor-dulceag. Lămâia adaugă o notă de prospețime, iar afinele completează perfect gustul.

- **Ingrediente:**

- 3 linguri de semințe de chia
- 200 ml de lapte de soia
- Sucul de la jumătate de lămâie
- Coaja rasă de la o jumătate de lămâie
- 1 lingură de miere sau sirop de agave
- O mână de afine proaspete

- **Mod de preparare:**

- Într-un borcan, amestecă toate ingredientele, cu excepția afinelor.
- Asigură-te că amesteci bine pentru a evita formarea cocoloașelor.
- Pune la frigider peste noapte.
- Înainte de servire, adaugă afinele proaspete și amestecă ușor.

5. Budincă de chia cu cafea

Pentru iubitorii de cafea, această rețetă este perfectă pentru a începe ziua. O combinație energizantă și delicioasă.

- **Ingrediente:**

- 3 linguri de semințe de chia
- 100 ml de lapte (de ovăz, migdale)
- 100 ml de cafea rece, tare (espresso sau cafea la filtru)
- 1-2 lingurițe de sirop de arțar
- Fulgii de ciocolată sau un strat de frișcă de cocos pentru decor

- **Mod de preparare:**

- Într-un borcan, combină semințele de chia, laptele, cafeaua și siropul de arțar.
- Amestecă energic, acoperă și lasă la frigider peste noapte.



REGINA MARIA
REȚEAUA PRIVATĂ DE SĂNĂTATE

- Servește decorată cu fulgi de ciocolată sau un strat generos de frișcă de cocos.

6. Budincă de chia cu mere și scorțișoară

O rețetă ce amintește de gustul plăcintelor cu mere. Caldă și reconfortantă, este perfectă pentru diminețile reci.

- **Ingrediente:**

- 3 linguri de semințe de chia
- 200 ml de lapte de migdale
- 1 linguriță de scorțișoară
- 1 măr mic, tăiat cubulețe
- 1 linguriță de sirop de arțar

- **Mod de preparare:**

- Amestecă semințele de chia cu laptele de migdale, scorțișoara și siropul de arțar.
- Lasă amestecul la frigider pentru cel puțin 4 ore.
- Într-o tigaie mică, sotează cubulețele de măr cu un praf de scorțișoară și puțină apă, până se înmoaie.
- Servește budinca cu merele calde deasupra.

7. Budincă de chia cu dovleac și condimente de toamnă

O rețetă sezonieră, ideală pentru toamnă. Gustul dovleacului se combină perfect cu aromele calde de scorțișoară, nucșoară și ghimbir.

- **Ingrediente:**

- 3 linguri de semințe de chia
- 100 ml de lapte de ovăz
- 100 ml de piure de dovleac
- 1/2 linguriță de scorțișoară
- Un vârf de cuțit de nucșoară și ghimbir
- 1 linguriță de miere sau sirop de arțar

- **Mod de preparare:**



REGINA MARIA
REȚEAUA PRIVATĂ DE SĂNĂTATE

- Într-un castron, amestecă toate ingredientele până la omogenizare.
- Pune amestecul la frigider și lasă-l peste noapte.
- Servește cu un praf de scorțișoară deasupra.

8. Budincă de chia cu portocale și ghimbir

O rețetă plină de prospețime și vitamine, perfectă pentru a-ți întări imunitatea.

- **Ingrediente:**

- 3 linguri de semințe de chia
- 200 ml de suc proaspăt de portocale
- 1 linguriță de miere
- 1/2 linguriță de ghimbir ras
- Felii de portocală pentru decor

- **Mod de preparare:**

- Combină semințele de chia, sucul de portocale, mierea și ghimbirul ras într-un borcan.
- Amestecă bine și lasă la frigider timp de 4-6 ore.
- Ornează cu felii de portocală înainte de a servi.

9. Budincă de chia "stracciatella"

O budincă inspirată de faimoasa înghețată, cu bucățele de ciocolată care creează o textură crocantă și delicioasă.

- **Ingrediente:**

- 3 linguri de semințe de chia
- 200 ml de lapte de migdale
- 1 linguriță de extract de vanilie
- 1 lingură de miere sau sirop de arțar
- 20g de ciocolată neagră, tăiată mărunț

- **Mod de preparare:**

- Într-un castron, amestecă semințele de chia, laptele de migdale, vanilia și mierea.



REGINA MARIA
REȚEAUA PRIVATĂ DE SĂNĂTATE

- Adaugă bucățelele de ciocolată și amestecă ușor.
- Lasă la frigider peste noapte. Ciocolata se va întări, oferind o textură unică.

10. Budincă de chia cu fistic și cardamon

O rețetă sofisticată și plină de arome. Fisticul și cardamonul se completează reciproc, oferind o experiență culinară inedită.

- **Ingrediente:**

- 3 linguri de semințe de chia
- 200 ml de lapte de fistic sau de ovăz
- 1/2 linguriță de cardamon măcinat
- 1 linguriță de miere
- Fistic mărunțit pentru decor

- **Mod de preparare:**

- Combină semințele de chia, laptele, cardamonul și mierea într-un borcan.
- Amestecă bine și lasă la frigider timp de 4-6 ore.
- Înainte de servire, decorează cu fistic mărunțit.

Poftă bună!