

Budincă de Mango cu Chia – Desertul care te va Face să spui ‘Yummy!’



Budincă de Mango cu Chia



Budincă de mango cu chia – **desert exotic și sănătos!**

O **cremă fină** de mango, îmbogățită cu semințe de chia și un strop acrișor de pudră de zmeură, creează un **echilibru perfect de arome și texturi**. Simplă, fără coacere și plină de nutrienți, această budincă este ideală pentru un mic dejun energizant sau un **desert rafinat**.

Ingrediente sunt mai jos în descriere, iar rețeta pas cu pas este prezentată în video.

- 1 conservă mango
- 300 g iaurt grecesc
- 200 g semințe de chia
- 200 ml lapte
- 20-30 ml sirop de agave
- zeama de la 1/2 lămâie
- 2 lingurițe pudră de zmeură
- 1 linguriță extract de vanilie

1. Pasează o conservă de mango (fără zahăr adăugat) într-un blender. Dacă folosești mango proaspăt, adaugă 50-100 ml de lichid (apă, lapte de cocos sau alt lapte vegetal).
2. Adaugă 300 g de iaurt grecesc și mixează până obții o cremă fină.
3. Îndulcește cu 20-30 ml de sirop de agave sau o lingură de miere.
4. Stoarce sucul de la o jumătate de lămâie (aproximativ 15-20 ml).
5. Adaugă o linguriță de extract de vanilie și mixează din nou.
6. Toarnă crema de mango peste 200 g de semințe de chia într-un bol încăpător.
7. Amestecă bine și adaugă 200 ml de lapte (de vacă, de cocos sau alt tip).
8. Asigură-te că toate semințele de chia sunt hidratate uniform.
9. Împarte budinca în două boluri.
10. Presară deasupra pudră de zmeură, fulgi de cocos, cacao sau ciocolată rasă, în funcție de preferințe.
11. Lasă budinca la frigider pentru 1-1,5 ore, până când semințele de chia absorb lichidul și compoziția devine cremoasă.
12. Servește rece și bucură-te de un desert sănătos, proteic și delicios!