

ChiaQuest

1. Mjesto - Sandra Bršec – Udruga dijabetičara Zaprešić – ProLike tim

„Chia puding s kikirikijem, bananom i prženim sjemenkama lana“

Sastojci:

- 200ml mlijeka
- 3 jušne žlice chia sjemenki
- 1 žličica stevije
- 3-4 kapi ekstrakta vanilije
- 1 žlica maslaca od kikirikija
- Pola banane
- Pržene smjenke lana



Upute:

U 200 ml mlijeka umiješajte 3 jušne žlice chia sjemenki, 1 žličicu Stevie, 3-4 kapi ekstrakta vanilije, 1 žlicu maslaca od kikirikija i miješajte dok se maslac u potpunosti ne sjedini sa mlijekom. Dodajte pola banane i kratko sve zajedno usitnite štapnim mikserom. Ulijte u čašu za serviranje, ukasite ploškicama banane, točkom maslaca od kikirikija i pospite prženim sjemenkama lana.



2. Mjesto - Ines Avgustinović - Čazma

„Slatko kiseli Chia puding“

Sastojci:

- 2 žlice chia sjemenki
- šalica bademovog mlijeka
- pola banane zdrobljene vilicom
- Stevia po želji, ja sam stavila 2 vrećice od 5grama
- prstohvat soli
- Jušna žlica gorkog kakaa



Upute:

Sve dobro promiješati i pustiti da odstoji....

Pomiješati sa unaprijed pripremljenim "pekmezom" koji sam dobila tako što sam u blenderu usitnila smrznuto šumsko voće, dodala žlicu vode i žlicu chia sjemenki i zasladila stevijom.. Kuhala desetak minuta.

Obje smijese pomiješati i ukasiti šumskim voćem...



3. Mjesto – obitelj Đereki - Udruga dijabetičara „Međimurski slatkiši“ „Chibuka puding“

Sastojci:

- 2 dl mlijeka
- 3 žlice chia sjemenki
- 1 žlica meda
- 1 žlica čokolade u prahu
- 1 žlica kakaa
- Pola naribane jabuke
- Cimeta po želji



Upute:

Promiješati mlijeko, chia sjemenke i žlicu meda i ostaviti da odstoji u hladnjaku oko 5-7 sat. Potom u smjesu dodati: 1 žlicu čokolade u prahu, 1 žlicu kakaa, pola naribane jabuke i cimeta po želji .

