

## Dessert



Difficoltà di preparazione

Facile



Tempo di preparazione

15 minuti  
(4 h riposo)



Calorie a persona

300 Kcal



**MICHELA QUADRI**

Cuoca

Presso il Ristoro de Il Sole e la Terra di Bergamo

## Dessert di semi di chia al cacao



### INGREDIENTI per 4 persone

- 80 g .... Semi di chia
- 25 g ..... Cacao amaro
- 450ml. Bevanda vegetale a piacere (riso, soia, avena, cocco)
- 140 g .. Sciroppo agave
- 300 g.. Frutta a piacere
- qb ..... Vaniglia in polvere

### PREPARAZIONE

In un contenitore unire bevanda vegetale, cacao e 100 g di agave e mescolare con una frusta. Aggiungere poi i semi di chia e rimescolare per 3 volte, ogni 3 minuti. È importante che non rimangano dei semi asciutti. Riporre il contenitore in frigo e lasciarlo riposare almeno 4 ore in modo da far assorbire ai semi tutto il liquido. Poco prima di servire, frullare la frutta con l'agave rimanente e la vaniglia per creare una salsa. Rimescolare delicatamente il budino di chia e preparare dei bicchierini con strati alternati di frutta e crema al cacao. Decorare con altra frutta a dadini e magari con qualche ciuffetto di panna montata vegan. ●

“ I semi di chia sono i frutti di una pianta della famiglia Lamiaceae, Genere Salvia, specie hispanica. Originaria dell'America centrale, questa pianta produce semi da cui è possibile estrarre fino al 25-30% di olio.