

## Reteta Budincă de chia

### ☆ **Ingrediente** pentru două porții:

- 40g semințe de chia
- 40g semințe de cânepă
- 40g fulgi de orz/ovăz
- 350ml lapte vegetal
- 4 lingurițe de miere
- fructe: zmeură și banană
- câteva nuci

### 📖🔍 **Mod de pregătire:**

Încălzim laptele vegetal fără să îl fierbem. Turnăm apoi laptele în pahare și adăugăm mierea. Amestecăm bine, ulterior adăugăm semințele de chia, de cânepă și fulgii de orz. Lăsăm să se înmoaie minim 3 ore. Decorăm cu zmeură, banană, ciocolată și nuci. Poftă bună! ❤️

Rețetă dezvoltată de către Raluca Dinu - Medic rezident Diabet, Nutriție și Boli metabolice.