

Dezert z chia semínek

100g chia semínek protřepat ve sklenici s 250ml vody, přidat 250 ml kokosového mléka (já mám raději kokosovou smetanu) a přimíchat 2PL čekankového sirupu. Nechat odpočinout, než směs zželovatí. Občas doporučuji promíchat lžící. Poté přendat do mističek. Na ozdobení - oloupat 2ks kaki a 1/2 grepu a společně s 1PL čekankového sirupu (medu) umíxovat dohladka. Navrstvit na chia semínka. Ozdobit a podávat. :-) Variací je mnoho - dokonce lze udělat více ovocných vrstev a míchat to postupně nad sebe. Borůvkovo - banánová vrstva by nemusela být k zahození- na tu se chystám příště. Nebo brusinky a kakaové boby ;-).

Ještě vsuvka o tom, jak udělat správný poměr (zdroj bohužel již nemám uložený)

Jak na ten nejlepší chia pudink

Když pudink dělávám na kurzech vaření – a přesto, že receptů na něj najdete na internetu i v knížkách asi tak milión, naráželo dost z vás na problém, že recepty na něj často nefungují, jak mají. Jednou se to povede, podruhé ne, a někomu vůbec. Čím to teda je? A tak tu mám pro vás pár tipů, jak to provést, aby se vám povedl vážně úplně pokaždý.

1. Úplně první pravidlo je, mít vycíchaný poměr tekutiny k semínkům a divili byste se, kolik receptů s nesmyslnými poměry světem koluje. Už když se člověk (to jako třeba já :) na některé podívá, tak prostě vidí, že to nemůže fungovat. Mně se osvědčily 2 polévkové lžíce chia semínek (30 g) na 130 ml tekutiny (včetně lžičky javorového sirupu). To znamená 4,3 ml tekutiny na 1 g chia semínek.

Jenže, čím více pudinku děláte, tím se poměr krapet mění. „Gel“, který se kolem semínek utváří je ve větším množství schopný utáhnout tekutiny o trošku víc (počítejte do toho proto i vždycky tekuté sladidlo, které do receptu přidáváte). To můžete vidět třeba v tomhle mém receptu. Poměr je tu 100 g chia na 530 ml tekutiny. To znamená 5,3 ml tekutiny na 1g chia semínek. Není to rozdíl na první pohled velký, ale svojí roli za dokonalým chia pudinkem zvláště, když chystáte porci víc, to určitě hraje.

2. Pravidlo číslo dvě jsou kvalitní chia semínka. Čím starší koupíte, tím slabší mají svůj přirozený hydrofilní charakter, tedy schopnost nasát do sebe vlhkost a vytvořit tak kolem semínka tu potřebnou „gelovitou vrstvu“, díky které se pak stávají právě tím pudinkem. Proto je potřeba dbát na jejich výběr už v obchodě a nekupovat určitě ta, co brzy expirují a jsou třeba i kvůli tomu ve slevě.

PS: Protože dopředu člověk často ani neví (a to i přesto, že to nepodcenil), jestli koupil semínka nevysušená, tak kdyby vám bylo líto je vyhodit a pudink by vám netuhnul, krapet jich ještě přisypete. Dobře je rozmíchejte a nechte ještě alespoň 15 minut nasáknout, ať se zaktivují (jinak budou i moc křupat). On vám s novou dávkou semínek zatuhne určitě. Příště je ale pro jistotu kupte rozhodně jinde. Já používám chia od Dr. Popov nebo je kupuju v Country Life a jsem s nima spokojená.

3. Důležité taky je semínka dobře rozmíchat. A nikoliv lžičkou, to až případně na závěr, ale spíš pořádně „protřást“ v uzavřené skleničce, aby se tekutinou obalila všechna semínka a po celém svém povrchu. Jinak se k sobě přilepí, udělají chuchvalce a nebude to ani hezký, ani vůbec dobrý. Já mám na dvě porce 300 ml skleničku od kokosového oleje a na ty větší velikou od medu.

Fotky níže:













