



Κρέμα chia με φυστίκια Αιγίνης & φρούτα

Μερίδες: 2 **Χρόνος προετοιμασίας:** 10 λεπτά **Χρόνος μαγειρέματος:** 5 λεπτά
Χρόνος αναμονής: 3- 8 ώρες

Φυλάσσουμε τα puddings καλυμμένα στο ψυγείο για 2-3 μέρες.

Υλικά:

1 μπανάνα
40 γρ. σπόρους chia
250 ml φυτικό γάλα σόγιας, χωρίς ζάχαρη
40 γρ. φιστίκια Αιγίνης, ωμά & καθαρισμένα
3 κ.σ. φυστικοβούτυρο, απαλό, χωρίς ζάχαρη
2 κ.σ. σιρόπι αγαύης
½ κ.γλ. εκχύλισμα βανίλιας
⅓ κ.γλ. αλάτι

Υλικά για το σερβίρισμα:

2 μικρά βερίκοκα, κομμένα σε κυβάκια
4 κεράσια, κομμένα σε μικρά κομμάτια
φιστίκια Αιγίνης, χοντροσπασμένα

Εκτέλεση

- 1) Κόβουμε τη μπανάνα σε φέτες και την βάζουμε στην κατάψυξη (σε μπολ με λαδόκολλα) για 2-6 ώρες να παγώσει καλά.
- 2) Ρίχνουμε σε έναν επεξεργαστή τροφίμων την μπανάνα, τους σπόρους chia, το γάλα σόγιας, τα φιστίκια Αιγίνης, το φυστικοβούτυρο, το σιρόπι αγαύης, το εκχύλισμα βανίλιας και το αλάτι και πολτοποιούμε, μέχρι να έχουμε ένα λείο μείγμα.
- 3) Μοιράζουμε σε ποτηράκια ή μπολ το μείγμα μας και αφήνουμε στο ψυγείο για τουλάχιστον 1-2 ώρες.

4) Σερβίρουμε με το βερίκοκο, τα κεράσια και τα φιστίκια Αιγίνης .

Διατροφική Ετικέτα (ανά μερίδα)

Θερμίδες: 573kcal

Λιπαρά: 35,8g

- Κορεσμένα: 5,3g

Υδατάνθρακες: 53g

- Σάκχαρα: 26g

Πρωτεΐνες: 19g

Φυτικές Ίνες: 15g

Νάτριο: 684mg

ΚΛ - Π - ΦΙ