

Chia pudding allo yogurt con purea di cachi e frutta secca

Il chia pudding allo yogurt con purea di cachi e frutta secca è una ricetta davvero semplice da preparare e perfetta per colazione o merenda.



La **ricetta** di oggi è ottima per una **colazione** o **merenda** diversa dal solito, **nutriente** e **buona** allo stesso tempo. Si tratta del **chia pudding allo yogurt con purea di cachi e frutta secca**.

Con questa ricetta puoi divertirti a usare gli ingredienti che più ti piacciono. Ad esempio, puoi utilizzare uno **yogurt vegetale** e scegliere un **dolcificante diverso**, come lo sciroppo d'acero. In più, oltre alla frutta secca, puoi arricchire a piacere il chia pudding con **flocchi d'avena** o [granola fatta in casa](#).

Difficoltà: bassa

Costo: basso

Tempo di preparazione: 10 min.

**Ingredienti
per 2 persone**

250 g di yogurt bianco intero Bio,Logico Despar

30 g di semi di chia

2 cucchiaini di miele di acacia Despar Premium

2 cachi piccoli o 1 caco grande

40 g di frutta secca mista Bio,Logico Despar

Procedimento

1. Mescola lo yogurt con i semi di chia e il miele, trasferisci il composto in due coppette e lascia riposare in frigorifero almeno 1 ora.
2. Trita grossolanamente la frutta secca e tienila da parte.
3. Sbuccia i cachi e schiaccia la polpa fino a ottenere una purea oppure frulla tutto con un mixer da cucina.
4. Aggiungi sullo yogurt la purea di cachi, livella la superficie e completa con la frutta secca tritata.