

Chia pudding alla vaniglia con melone, mirtilli e menta

Una nuova idea di colazione estiva ricca di gusto e di freschezza! Prova la ricetta del chia pudding di Casa Di Vita.



Fresco, colorato e gustoso: il chia pudding alla vaniglia con melone, mirtilli e menta di Casa Di Vita è una **colazione** perfetta per la tua **estate!** E perché no, da provare anche come **merenda** energetica prima dell'attività sportiva. La puoi **preparare anche la sera prima**, così da non perdere tempo la mattina che siamo tutti di corsa. Scopri subito la ricetta!

Difficoltà: bassa

Costo: basso

Tempo di preparazione: 10 min.

Ingredienti

(Per 1 persona)

125 g di bevanda di avena non zuccherata

100 g di pezzettini di Melone Mantovano IGP

1 cucchiaino di semi di chia Despar Vital

2/3 foglie di menta fresca

Qualche seme di bacca di vaniglia

Procedimento

1. Mescola bene la bevanda d'avena con i semi di chia e i semi di vaniglia e lascia addensare il composto coperto da pellicola per almeno 4 ore in frigorifero (puoi prepararlo anche la sera precedente).
2. Trasferisci circa metà della quantità di chia pudding in un bicchiere o in una ciotola, aggiungi anche la metà dei pezzetti di melone e di mirtilli. Quindi aggiungi l'altra parte di chia pudding e la frutta rimanente.
3. Completa con le foglie di menta.