



Pudín de chía de Remolacha y Frambuesa

A los días grises y apagados, vamos a ponerles color! Vibrante y lleno de vida, que con solo verlo, nos alegra la mañana como ocurre con este tremendo **Pudín de chía de Remolacha y Frambuesa**.

Ultra **antioxidante y depurativo** gracias al poder de la remolacha y **frambuesas**, junto con la función **antiinflamatoria** de las semillas de chía, un superalimento que, si a día de hoy no lo estás incorporando como quisieras, ésta es una manera sencilla y deliciosa de hacerlo.

Tan solo se trata de dejarlo prepararse a la noche y voilà, a la mañana tienes esta belleza esperándote para **darte los buenos días, tal y como te mereces!**

♦Mi pequeña recomendación si no te apetece tomarlo de buena

mañana **por falta de apetito o porque tu cuerpo te pide algo más caliente**, que sepas que lo puedes dejar fuera de la nevera hasta que se temple a temperatura ambiente en fin de semana, o que te lo prepares para llevartelo entre semana, en un tarro de vidrio y cierre hermético.

Otra opción es que lo prepares al momento **calentando la bebida de avena con el zumo** (sin que hierva), y luego lo combines con el resto de ingredientes hasta que se “solidifique” durante por lo menos unos 15 minutos.

A ti de escoger la opción que más te conviene 😊

Vamos a por un chute antioxidante? Pues necesitas...

Ingredientes para el Pudín de chía de Remolacha y Frambuesa

- 1/3 de taza de zumo cold-press de remolacha
- 200 ml de bebida de avena sin gluten
- 4 c.sopera de chía
- 2 c.soperas de copos de avena
- 2 c.soperas de frambuesas liofilizadas previamente molidas y tamizadas
- 1,5 c.postre sirope de coco
- 1 c.postre de vainilla en polvo
- 3 c.soperas de yogur de coco natural al gusto
- toppings: frambuesas, arándanos, copos de avena, polen o frutos secos troceados

Elaboración

1. Mezclar la bebida de avena con el zumo en un bol y añadir las semillas de chía junto con los copos, el sirope y las frambuesas hasta que quede todo bien mezclado.
2. Dejar reposar 8 h en nevera (toda la noche) y servir junto con el yogur, frutos rojos, copos y si desea polen o frutos secos troceados, al gusto.
3. Masticar y disfrutar!

Mañanas a todo color ♥

