

Composta di chia ai frutti rossi su pane integrale con semi

L'idea giusta per fare il pieno di energia prima dell'allenamento: composta di chia fai-da-te!



Ti stai preparando per una sessione di allenamento? **Fai il pieno di energie** con una colorata e saporita **composta fai-da-te a base di semi di chia, frutti rossi e semi oleosi**. Sarà pronta in pochi minuti e potrai gustarla quando e come vuoi per riempire i tuoi spuntini di gusto ed energia!

Difficoltà: bassa

Costo: basso

Tempo di preparazione: 10 min. + 2 ore di riposo

Ingredienti
(per 1 vasetto di composta)

100 g di lamponi + altri per la guarnizione

100 g di more + altre per la guarnizione Despar Vital

30 g di semi di chia Despar Vital

Il succo di mezzo limone Passo dopo Passo

Semi oleosi misti Despar Vital q.b. (girasole, zucca, sesamo, papavero, ecc.)

Pane integrale

Procedimento:

1. Per la composta: frulla more e lamponi fino a ottenere una purea.
2. In una ciotolina mischia la purea ottenuta con i semi di chia e il succo di limone. Mescola bene e lascia riposare per almeno un paio d'ore. Durante questo tempo i semi di chia assorbiranno i liquidi e si gonfieranno. La marmellata così ottenuta si conserva in frigo per 4 giorni circa.
3. Fai tostare leggermente il pane integrale, spalma sopra la composta e completa con more, lamponi e semi misti a piacere.