

# PUDDING DE CHÍA CON MANZANA Y SUS TOPPINGS

## INGREDIENTES

3 cucharadas de Semillas de Chía  
200-225 ml. de Leche de Avena, Almendras u otra  
2-3 cucharadas de Puré de fruta o Puré de Dátiles  
2 cucharadas de Crema de Almendras blancas  
2 Manzanas pequeñas o 1 grande  
½ cucharadita de Canela en polvo  
Un puñadito de Nueces + Semillas de Calabaza \*  
Zumo y ralladura de Limón (¡la ralladura solo si es ecológico!)  
Coco deshidratado en tiras (para decorar)

\* Activadas o ligeramente tostadas. Activar los frutos secos y semillas mejora su digestibilidad y la disponibilidad de sus nutrientes. Para ello, ponlos en remojo durante toda la noche en agua templada con un chorrito de zumo de limón o vinagre de manzana.

## PROCEDIMIENTO

1. Mezcla las semillas de Chía con la Leche vegetal en un bol y remueve bien. Deja reposar durante al menos 1 hora, para que la chía se hidrate y obtengas una consistencia de pudding. Acuérdate de remover el pudding un par de veces en este tiempo, para que la chía no se apelmace. También puedes dejarlo toda la noche.
2. Corta la Manzana en daditos (si es ecológica, puedes usarla con piel). Añade la Canela, un poco de zumo y ralladura de Limón, las Nueces, las semillas de Calabaza y mezcla bien. Si lo prefieres, puedes cocer un poco la manzana a fuego lento o saltearla con una cucharadita de aceite de coco virgen.
3. Pon la Crema de Almendras en un bol, añade 3-4 cucharadas de agua y remueve con un batidor de varillas o un tenedor, hasta obtener una textura homogénea.
4. Para el parfait: pon en cada vaso la mitad del pudding de chía, añade por un lado el puré de frutas, después la crema de almendras y por último, la mezcla de manzana y hasta llegar casi al borde del vaso. Decora con un poco más de ralladura de Limón y el Coco en tiras (o lo que te guste) y...¡a disfrutar!.

Variantes:

En lugar de la crema de almendras, puedes utilizar yogur de coco, de anacardos o un poco de yogur ecológico entero de cabra u oveja, si tomas lácteos.