

DOLCI, FRUTTA E DESSERT

# Chia pudding

---

LUOGO: **Europa / Regno Unito**

DOSI PER: **2 persone**    DIFFICOLTÀ: **molto bassa**    PREPARAZIONE: **20 min**    COTTURA: **3 min**    COSTO:

**molto basso**    REPERIBILITÀ ALIMENTI: **facile**

NOTE:

*TEMPO DI RIPOSO: 1 NOTTE (PER LA BASE) + 2 ORE (PER LA GELATINA)*

---



Il **Chia pudding al pompelmo rosa** è un bicchiere di pura energia e freschezza, ideale per iniziare la giornata con il piede giusto o per una merenda rigenerante. Questa preparazione è un **chia pudding facile** che gioca sul contrasto tra la cremosità dei semi ammorlati nel latte d'avena e la nota acidula e gelatinosa del pompelmo in superficie. Imparare **come si fa il chia pudding** è semplicissimo e ti aprirà un mondo di colazioni sane senza cottura.

Se ami i dolci al cucchiaino ma cerchi leggerezza,

questa ricetta è un'ottima alternativa al più classico [Vanilla pudding](#) con pesche e amaretti. La tecnica di preparazione, che prevede il riposo notturno, ricorda molto quella del [Porridge overnight](#) o della sua variante fermentata, il [Porridge overnight con kefir](#).

Questa è una **ricetta del chia pudding** perfetta per chi vuole alternare il classico [Porridge](#) caldo o un robusto [Porridge proteico](#) con qualcosa di più fresco. E se ti piace sperimentare con i "superfood", dopo i semi di chia potresti provare anche il [Porridge di quinoa](#).

## INGREDIENTI PER LA BASE

SEMI DI CHIA 40 gr

LATTE DI AVENA o altro latte vegetale a piacere - 200 gr

## INGREDIENTI PER LA GELÉE AL

### POMPELMO:

SUCCO DI POMPELMO ROSA 200 gr

ACQUA 50 gr

ZUCCHERO o dolcificante a piacere, vedi

Consigli - 1 cucchiaino da tavola

COLLA DI PESCE 2 foglie

## INGREDIENTI PER DECORARE

FOGLIOLINE DI MENTA

POMPELMO a fettine -

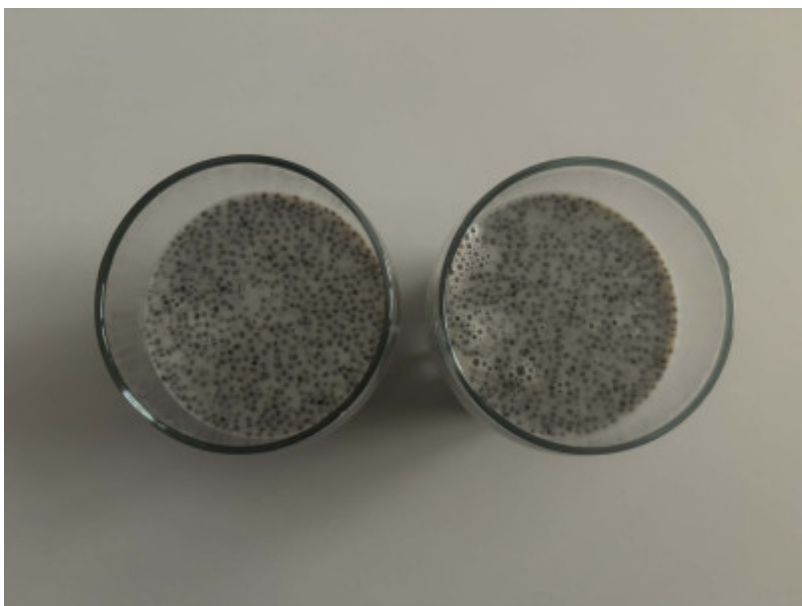
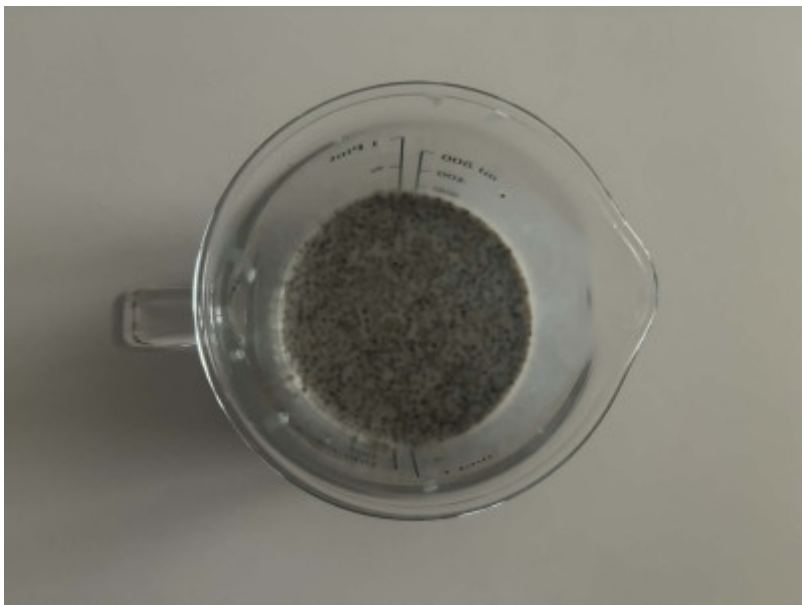
## COME SI FA IL CHIA PUDDING

**1** Iniziamo dalla base che ha bisogno di riposo. In una ciotola (o direttamente in una caraffa) versa il latte d'avena e i semi di chia.

**Il segreto per non avere grumi:** Mescola energicamente subito. Lascia riposare 10 minuti e mescola di nuovo. Questo passaggio è fondamentale perché i semi tendono ad agglomerarsi sul fondo; mescolando due volte sarai sicuro che il budino venga uniforme.

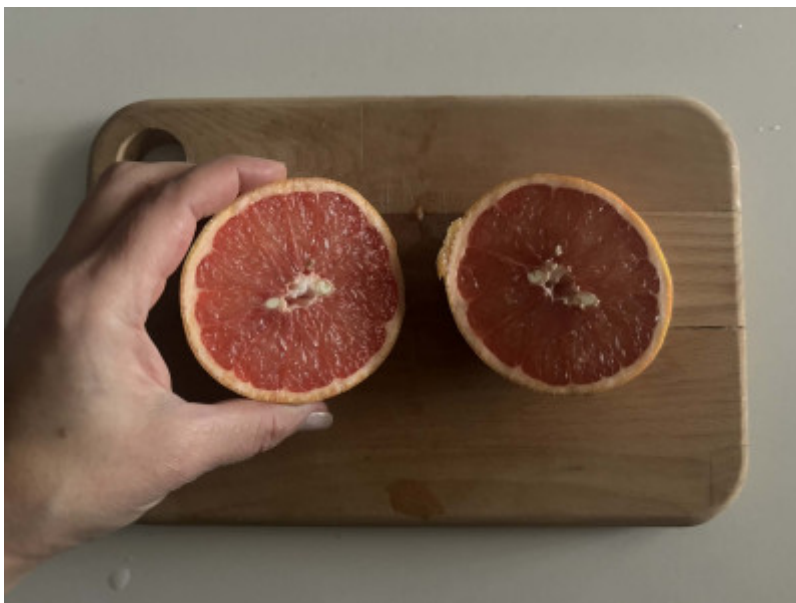
Dividi il composto nei due bicchieri, copri con pellicola trasparente e metti in frigorifero per tutta la notte (o almeno 4 ore). I semi assorbiranno il liquido diventando un budino.

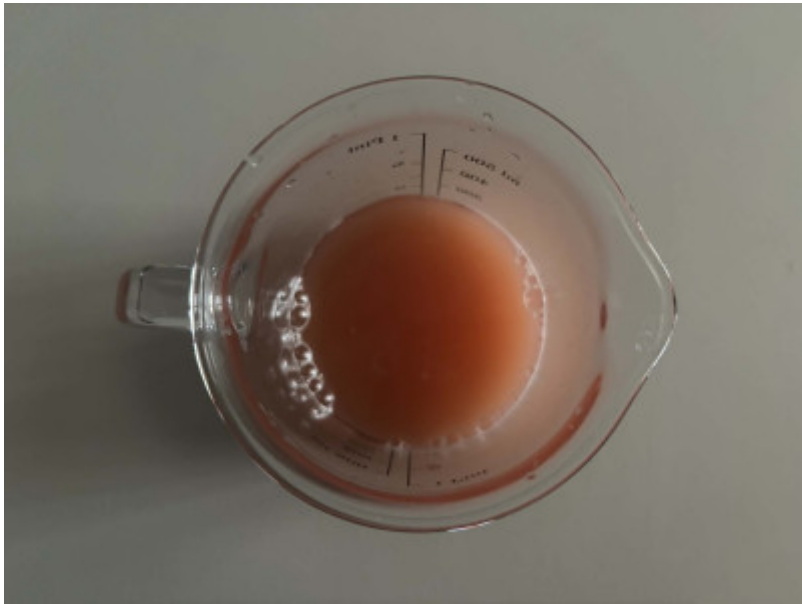
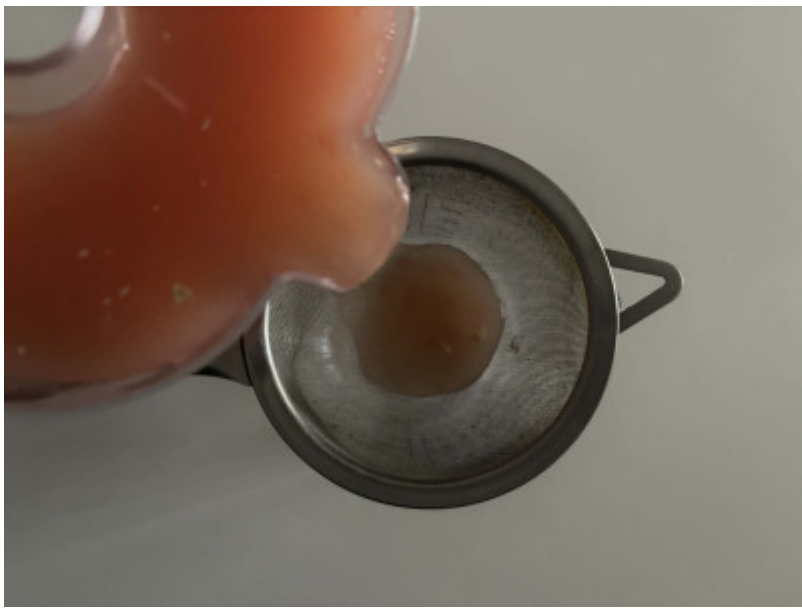




**2** Il giorno dopo, o quando la base è soda, occupiamoci del top. Lava i pompelmi, tagliali a

metà e spremili. Devi ottenere 200 g di succo. Filtralo attraverso un colino per renderlo limpido ed eliminare la polpa, così la gelatina sarà brillante.





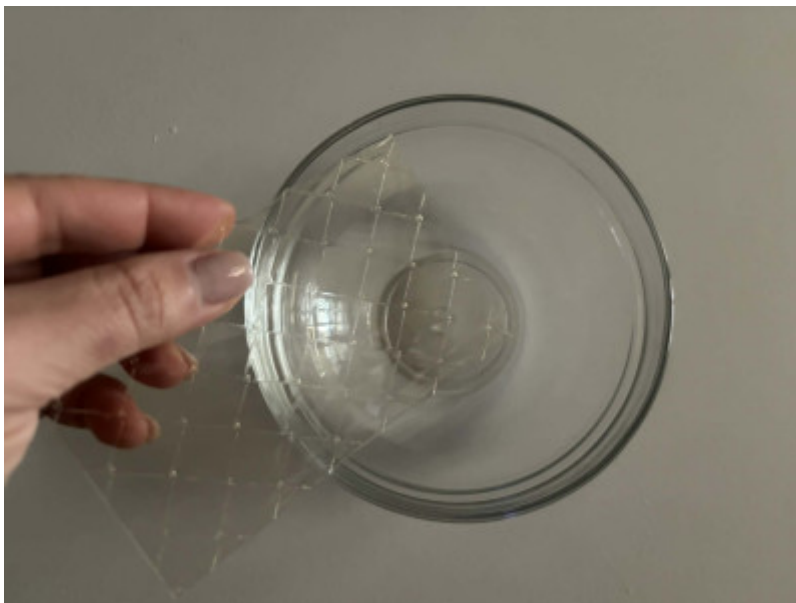
- 3 Versa i 50 g di acqua in un pentolino, aggiungi il cucchiaio di zucchero e porta a bollore. Fai sciogliere lo zucchero a fiamma bassa per un minuto. Spegni il fuoco e unisci il succo di pompelmo filtrato all'acqua zuccherata calda





- 4 Metti i fogli di colla di pesce in una ciotola con acqua fredda per circa 10 minuti per farli ammorbidire.





**5** Strizza bene la colla di pesce e tuffala nel pentolino con lo sciroppo di pompelmo.

**Attenzione:** Il liquido deve essere caldo/tiepido per sciogliere la gelatina, ma non bollente. Se unendo il succo freddo la temperatura è scesa troppo, accendi il fuoco al minimo per pochi secondi finché la gelatina non si scioglie completamente mescolando





**6** Lascia intiepidire il composto di pompelmo a temperatura ambiente (non versarlo bollente sui semi di chia!). Quando è tiepido ma ancora liquido, versalo delicatamente nei bicchieri sopra la base di chia ormai solidificata.

**Rimetti i bicchieri in frigorifero per almeno 2 ore: la parte superiore deve gelificare e diventare solida.**





**7** Al momento di servire, decora con qualche fogliolina di menta fresca o una fettina di pompelmo al vivo. **Freschezza pura!**





## IDEE E ALTERNATIVE

**Versione senza glutine:** I semi di chia sono naturalmente senza glutine. Assicurati di utilizzare un latte d'avena certificato gluten-free o sostituisilo con latte di mandorla o riso.

**Versione senza lattosio:** La ricetta nasce già priva di latticini usando latte d'avena, quindi è perfetta per gli intolleranti.

**Versione light:** Sostituisci lo zucchero nel topping con stevia o eritritolo per abbassare l'indice glicemico e le calorie.

**L'idea vegana:** Attenzione alla colla di pesce! Per una versione 100% vegetale, sostituiscila con l'agar agar (un gelificante naturale derivato dalle alghe) per addensare il succo di pompelmo.

**L'idea WOW:** Aggiungi dei frutti rossi freschi (lamponi o ribes) sopra la gelatina di pompelmo per un contrasto cromatico bellissimo e un tocco di dolcezza in più.

## TRUCCHI, CONSIGLI E RIDUZIONE DELLO SPRECO ALIMENTARE

**Trucco per una riuscita sicura:** Il segreto per **non avere grumi** è mescolare due volte. Mescola i semi nel latte, attendi 10 minuti e mescola di nuovo energicamente prima di mettere in frigo. Questo evita che i semi si depositino tutti sul fondo creando un blocco unico.

**Lo sfizio in più:** Usa latte di cocco (quello in lattina) al posto del latte d'avena per un chia pudding goloso ed esotico, super cremoso.

**L'idea per i bambini:** Il pompelmo potrebbe risultare troppo amaro. Sostituisilo con succo d'arancia dolce o mandarino, che piacciono sempre ai più piccoli.

**Idea antispreco:** Non buttare le bucce del pompelmo! Se sono edibili, puoi grattugiarle per aromatizzare una torta o farle candite.

## COME CONSERVARE IL CHIA PUDDING

Il pudding di chia si conserva in frigorifero per 2 giorni, coperto con pellicola o chiuso in un barattolino ermetico.

**È la colazione meal-prep per eccellenza:** preparalo la sera prima e al mattino sarà pronto da gustare.