

NASIONA CHIA

PORADNIK KULINARNY | 10 PRZEPISÓW

Nasiona chia Green Essence to 100% naturalne ziarna szalwii hiszpańskiej – bez GMO i konserwantów. Ten poradnik pokazuje 10 przepisów, w których chia gra główną rolę: od klasycznego puddingu z oferty produktu, przez śniadania, desery i wypieki, aż po wytrawne dania i kiełki. Zalecana dzienna porcja to ok. 15-20 g (1-2 łyżki stołowe).

Pęcznieją w płynie Absorbują do 12x swojej objętości – min. 15 min lub przez noc	Dzienna porcja Ok. 15-20 g, czyli 1-2 łyżki stołowe	Zamiennik jajka 1 łyżka zmielonych chia + 3 łyżki wody = 1 jajko w wypieku	Smak Neutralny – pasują do dań słodkich i wytrawnych
--	---	--	--

10 PRZEPISÓW Z NASIONAMI CHIA

1

Pudding chia z malinami

Przepis wprost z oferty produktu – klasyczny i niezawodny

SKŁADNIKI

- 2 łyżki nasion chia Green Essence
- 1 niepełna szklanka mleka roślinnego
- 1 łyżeczka syropu z agawy
- świeże maliny do dekoracji

PRZYGOTOWANIE

1. Wsyp 2 łyżki nasion chia do słoika lub miski.
2. Zalej mlekiem roślinnym i dodaj syrop z agawy.
3. Dokładnie wymieszaj i wstaw do lodówki na 15 minut.
4. Po czasie wymieszaj ponownie – rozbij skupiska ziaren.
5. Zostaw w lodówce na całą noc.
6. Rano udekoruj świeżymi malinami i podawaj.

Wskazówka: Mieszanie po 15 minutach to klucz – chia zdąży wchłonąć płyn, ale ziarna będą jeszcze ruchliwe i łatwo je rozdzielić.

2

Smoothie z chia i bananem

Kremowy koktajl – sytość i energia na cały ranek

SKŁADNIKI

- 1 łyżka nasion chia Green Essence
- 1 dojrzały banan
- 200 ml mleka lub roślinnego
- 100 g jogurtu naturalnego
- 5–6 kostek lodu
- opcjonalnie: łyżeczka miodu

PRZYGOTOWANIE

1. Wrzuć wszystkie składniki do blendera.
2. Blenduj przez 60 sekund do gładkiej masy.
3. Przelej do szklanki i podawaj od razu.
4. Możesz też wsypać surowe nasiona na górę jako posypkę.

Wskazówka: *Nasiona chia zmielone w blenderze uwalniają więcej składników odżywczych niż całe – jeśli lubisz, zmiel je przed dodaniem.*

3

Owsianka z chia i owocami

Syczące śniadanie z podwójnym błonikiem

SKŁADNIKI

- 1 łyżka nasion chia Green Essence
- 60 g płatków owsianych górskich
- 250 ml mleka lub roślinnego
- garść świeżych lub mrożonych owoców
- łyżka orzechów lub migdałów
- opcjonalnie: miód do smaku

PRZYGOTOWANIE

1. Zagotuj mleko, wsyp płatki i gotuj 5 minut, mieszając.
2. Przełóż do miski, posyp nasionami chia.
3. Nałóż owoce i orzechy na wierzch.
4. Odstaw na 2–3 minuty – chia zacznie pęcznieć i zwiąże owsiankę.

Wskazówka: *Nasiona chia dodane na końcu do gotowej owsianki absorbują nadmiar płynu i nadają kremową konsystencję.*

4

Overnight oats z chia

Śniadanie przygotowane wieczorem, gotowe rano

SKŁADNIKI

- 1,5 łyżki nasion chia Green Essence
- 60 g płatków owsianych górskich
- 250 ml mleka lub roślinnego
- 100 g jogurtu naturalnego
- łyżka syropu klonowego lub miodu
- owoce do dekoracji

PRZYGOTOWANIE

1. W słoiku lub misce połącz płatki, nasiona chia, mleko, jogurt i syrop.
2. Dokładnie wymieszaj.
3. Zamknij słoik lub przykryj miskę i wstaw do lodówki na noc.
4. Rano dodaj świeży owoc i podawaj prosto z lodówki.

Wskazówka: Im dłużej stoi w lodówce, tym gęstsza konsystencja. Możesz przygotować 3-4 porcje na cały tydzień.

5

Chia jako zamiennik jajka w wypiekach

Roślinna alternatywa do ciast i ciasteczek

SKŁADNIKI

- 1 łyżka zmielonych nasion chia Green Essence
- 3 łyżki zimnej wody
- (na każde 1 jajko w przepisie)

PRZYGOTOWANIE

1. Zmiel nasiona chia w młynku lub blenderze na drobny proszek.
2. Wymieszaj 1 łyżkę mielonego chia z 3 łyżkami wody.
3. Odstaw na 5-10 minut – masa zgęstnieje do konsystencji żelu.
4. Użyj jako zamiennik 1 jajka w każdym przepisie na wypieki.
5. Najlepiej sprawdza się w muffinkach, ciasteczkach i bananowym chlebie.

Wskazówka: Chia-jajko nie ubija się jak prawdziwe – nie nada piany. Najlepiej sprawdza się w wypiekach, które nie wymagają lekkości biszkoptu.

6

Dressing z chia do sałatek

Naturalny zagęstnik do sosu vinegret

SKŁADNIKI

- 1 łyżeczka nasion chia Green Essence
- 4 łyżki oliwy z oliwek extra virgin
- 2 łyżki octu jabłkowego lub soku z cytryny
- 1 łyżeczka miodu lub syropu klonowego
- 1 łyżeczka musztardy Dijon
- sól i pieprz do smaku

PRZYGOTOWANIE

1. Wlej wszystkie składniki do słoiczka.
2. Dodaj nasiona chia.
3. Zamknij i wstrząśnij energicznie przez 30 sekund.
4. Odstaw na 5 minut – chia lekko zagęści dressing.
5. Przed każdym użyciem wstrząśnij ponownie.

Wskazówka: Chia działa jako naturalny stabilizator dressingu – składniki nie rozdzielają się tak szybko jak w zwykłym vinegrecie.

7

Pudding czekoladowy z chia

Kremowy deser bez pieczenia

SKŁADNIKI

- 3 łyżki nasion chia Green Essence
- 300 ml mleka kokosowego lub roślinnego
- 2 łyżki kakao naturalnego
- 1 łyżka miodu lub syropu klonowego
- 1/2 łyżeczki ekstraktu waniliowego
- świeże owoce lub orzechy do dekoracji

PRZYGOTOWANIE

1. Wymieszaj mleko z kakao, miodem i wanilią na gładką masę.
2. Dodaj nasiona chia i dokładnie wymieszaj.
3. Przelej do pucharów lub stoików.
4. Wstaw do lodówki na minimum 4 godziny lub przez noc.
5. Przed podaniem wymieszaj i udekoruj owocami lub orzechami.

Wskazówka: Mleko kokosowe daje bardziej kremowy i bogatszy efekt niż zwykłe mleko. Podawaj schłodzone.

8

Placki bananowe z chia

Szybkie śniadanie bez mąki pszennej

SKŁADNIKI

- 1 łyżka nasion chia Green Essence
- 2 dojrzałe banany
- 2 jajka
- 1/2 łyżeczki proszku do pieczenia
- 1/2 łyżeczki cynamonu
- olej lub masło do smażenia

PRZYGOTOWANIE

1. Rozgnieć banany widelcem na gładkie purée.
2. Dodaj jajka, nasiona chia, proszek i cynamon.
3. Wymieszaj dokładnie i odstaw na 5 minut – chia lekko zagęści ciasto.
4. Na rozgrzanej patelni połóż łyżkę ciasta i formuj małe placki.
5. Smaż 2-3 minuty z każdej strony na średnim ogniu.
6. Podawaj z jogurtem, owocami lub syropem klonowym.

Wskazówka: Ciasto będzie dość rzadkie – to normalne. Placki są kruche, więc przewracaj je ostrożnie szeroką łopatką.

9

Zupa krem zagęszczona chia

Naturalny zagęstnik zamiast skrobki lub śmietany

SKŁADNIKI

- 2 łyżki nasion chia Green Essence
- 1 kg warzyw do zupy (dynia, brokuł, groszek lub marchew)
- 1 litr bulionu warzywnego
- 1 cebula
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- sól, pieprz, gałka muszkatołowa

PRZYGOTOWANIE

1. Podsmaż cebulę na oliwie do zeszklenia.
2. Dodaj warzywa i zalej bulionem.
3. Gotuj do miękkości – ok. 20 minut.
4. Zmiksuj blenderem na gładki krem.
5. Dodaj nasiona chia i wymieszaj.
6. Gotuj na małym ogniu jeszcze 5 minut – zupa zgęstnieje.
7. Dopraw solą, pieprzem i gałką, podawaj gorącą.

Wskazówka: Ilość chia możesz dostosować do pożądanej gęstości – więcej nasion, gęstsza zupa. Najlepiej dodawać po łyżce i mieszać.

1 Domowe kiełki z nasion chia

0 Świeży, zielony dodatek do każdego dania

SKŁADNIKI

- 2 łyżki nasion chia Green Essence
- płytki talerz lub taca
- gaza lub cienka tkanina
- woda do zraszania

PRZYGOTOWANIE

1. Zwilż gazę i połóż na talerzu.
2. Równomiernie wysiej nasiona chia na wilgotnej gazie.
3. Ustaw w ciepłym, jasnym miejscu (nie na bezpośrednim słońcu).
4. Codziennie zraszaj lekko wodą – gaza ma być wilgotna, nie mokra.
5. Po 3-5 dniach wyrosną świeże, zielone kiełki.
6. Zbierz kiełki i dodaj do kanapki, sałatki lub bowlu.

Wskazówka: *Nasiona chia kiełkują bez zamaczania – inaczej niż większość nasion. Wystarczy stały kontakt z wilgotnym podłożem.*

PRZECHOWYWANIE I DAWKOWANIE

Przechowywanie	W suchym i chłodnym miejscu. Unikać wilgoci – chia pochłaniają wodę i mogą się zbrylić.
Dzienna porcja	Ok. 15-20 g dziennie, czyli 1-2 łyżki stołowe. Zacznij od mniejszej porcji.
Pęcznienie w płynie	Minimum 15 minut absorpcji, najlepiej przez noc. Im dłużej, tym lepsza konsystencja.
Alergeny	Może zawierać: gluten, orzeszki ziemne i inne orzechy, sezam, soję.

Smacznego! Mamy nadzieję, że te przepisy pokażą Ci, jak wszechstronne są nasiona chia Green Essence w codziennej kuchni.