

Chia semínka jsou skvělá pro diabetiky



Co jsou zač?

Chia (čteme "čija") semínka jsou vlastně **semena šalvěje hispánské**, což je bylina z čeledi hluchavkovitých.

Jsou to malá semínka, pocházející z Latinské a Střední Ameriky, která byla **již v minulosti hojně využívaná běžci, a to pro jejich vysoký obsah energie**. Kolem roku 900 před naším letopočtem je **Aztékové dokonce využívali jako platidlo**.

K čemu se používají?

Chia semínka se **přidávají do nápojů, do různých kaší, kde slouží jako zahušťovadlo**, popř. v některých receptech **mohou nahradit vejce**. Chia semínka na sebe totiž dobře vážou vodu, dokáží pojmout až desetinásobek své váhy. Vytváří tak hustý gel, čímž navozují pocit plnosti.

Proč jsou chia semínka tak zdravá?

Obsahují velké množství omega 3 mastných kyselin, které je dokonce větší než u lněných semínek. Jsou to **významné antioxidanty, podporují správnou funkci ledvin, žlučníku a jater**. Ovlivňují hladinu cukru v krvi a snižují riziko diabetu 2. typu. **Doporučují se proto nejen při redukčních dietách, ale právě i při diabetu 1. a 2. stupně.**

Vyzkoušejte naše recepty:

Ovocné chia smoothie (nápoj)

2 žíce chia semínka, 1 hrnek mléka, oblíbené ovoce (např. banán, borůvky, jablka, pomeranč, grep atd.)

Všechny ingredience vhodíme do mixéru, řádně rozmixujeme a vzniklý nápoj ihned podáváme.

Chia sušenky

30 g chia semínek, 130 g celozrnné pšeničné hladké mouky, 2 zralé banány, 50 g ovesných vloček, 1 vejce, 2 kypřicí prášky do pečiva (nejlépe bio), 40 g sekaných datlí, 4 lžíce medu, 1 lžička mleté skořice, 20 ml vody

Smícháme chia semínka, mouku, skořici, prášek do pečiva a ovesné vločky. Zvlášť si pak umixujeme banán, datle, med, vodu a vejce. Vzniklé obě směsi spojíme dohromady, vytvarujeme malé sušenky a ty pečeme na plechu vyloženém pečícím papírem – zhruba 20 minut na 170 stupňů Celsia. Tyto super zdravé sušenky podáváme ke kávě nebo čaji.

Je libo další?

Náš recept na **puding z chia semínek** naleznete [ZDE](#)

Náš recept na **rychlý malinový džem s chia semínky (bez zavařování)** máme [ZDE](#)

Náš recept na **smoothie (nápoj) s chia semínky** se nachází [ZDE](#)