

## Chia semínka jsou skvělá pro diabetiky

---



### Co jsou zač?

Chia (čteme "čija") semínka jsou vlastně **semena šalvěže 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:

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](#)

### 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.