

Chia Parfait z Valašska

Přestože je Mlékárna Valašské Meziříčí tradičním producentem kvalitních čerstvých mléčných výrobků s hlubokými regionálními kořeny, jde s dobou. Přináší řadu tipů pro podporu vitality jak s využitím výrobků vlastních, tak v kombinaci s tak zvanými superpotravinami. Tedy potravinami, které umí člověk využít beze zbytku, a to díky svým výživovým vlastnostem. K nim bezesporu patří i chia jedlá semínka pocházející z pouštní rostliny *Salvia hispanica*. Tato rostlina je původem z oblastí Střední a Jižní Ameriky. Tradičně byla pěstována indiánskými kmeny, jako jsou Aztékové a Mayové, pro její výživná semena. Chia semínka jsou bohatá na omega-3 mastné kyseliny, vlákninu, bílkoviny a různé minerály, což z nich činí oblíbenou superpotravinu. Spolu v kombinaci s mlékem a Bílým jogurtem z Valašska už nemůže být Vaše svačina zdravější.

Chia Parfait z Valašska

je zdravý a výživný dezert nebo snídaně, která se skládá z více vrstev vhodných ingrediencí jako například chia semínek s mlékem, jogurtu, ovoce, ořechů nebo granoly.

Ingredience:

- 40 g chia semínek
- 300 ml Čerstvého mléka z Valašska
- 1 lžička vanilkového extraktu
- 2 lžice medu
- 1 Bílý jogurt z Valašska
- 150 g jahod
- 125 g malin



Postup:

V míse smícháme chia semínka s 240 ml Čerstvého mléka z Valašska, medem a vanilkovým extraktem. Dobře promícháme tak, aby se ingredience spojily. Směs přelijeme do sklenic, ve kterých bude puding servírován. Necháme jej odpočívat v lednici minimálně 3 hodiny, ideálně přes noc, aby směs zhoustla. Jahody, maliny a 60 ml Čerstvého mléka z Valašska rozmixujeme do hladké směsi. Na ztuhlý chia puding přidáme vrstvu Bílého jogurtu z Valašska bifido nebo smetanového (dle chuti ho můžeme osladit). Poté na jogurtovou vrstvu navrstvíme rozmixované ovoce.

Počet porcí: 2; Čas přípravy: přibližně 15 minut + min. 3 hodiny na ztuhnutí chia pudingů

Privatizací Beskydských mlékáren v roce 1992 vznikla Mlékárna Valašské Meziříčí, spol. s r.o. Současný výrobní program tvoří tyto výrobky: JOGURTY – smetanové, polotučné, ovocné, bílé a BIO, KYSANÉ VÝROBKY – keřirová mléka, acidofilní mléka, kyška a ČERSTVÉ VÝROBKY – šlehačka, mléko. Mlékárna Valašské Meziříčí se zařadila mezi významné výrobce kysaných mléčných výrobků České republiky. Zákazníci si je oblíbili především pro jejich vysokou kvalitu a lahodnou chuť. Prvotřídní kvalita výrobků je potvrzena nejen jejich stoupající oblibou, ale i získáním nejrůznějších ocenění. Za těmito úspěchy stojí také zaměstnanci společnosti, kteří ke kvalitě výrobků přispívají svou poctivou prací. Jejich výrobky jsou zastoupeny v celé síti obchodních řetězců i ostatních prodejen. Co se týče exportních aktivit, mlékárna se soustředí i na slovenský trh. Více informací o mlékárně naleznete na: www.jogurtmarlenka.cz, www.mlekarna-valmez.cz