

## Energetyczny napój z nasionami chia



## Składniki

1 łyżka - nasion chia

1 szklanka - wody  
mineralnej

3-4 szt. - listki mięty

sok z połowy limonki

## Opis wykonania

Lemoniada z nasionami chia skutecznie nawadnia organizm i dodaje energii. Koktajle z nasionami chia to samo zdrowie!



Nasiona wsyp do szklanki, zalej je wodą i sokiem z limonki.



Wymieszaj dokładnie i odłóż na około 10 minut do lodówki.



Następnie wyciągnij napój z lodówki, ponownie wymieszaj i dodaj listki mięty.