

Owocowo-kokosowa psychotka z nasionami chia



Składniki

Mleko kokosowe

150 ml - Mleko sojowe

lub inne

3 łyżka - Syrop z agawy,
klonowy lub miód

6 łyżka - Nasiona chia

300 g - Borówka

amerykańska

300 g - Truskawki

Brzoskwinie z puszki

Opis wykonania

Zdrowy deser z mleka kokosowego i sojowego z nasionami chia, borówkami, truskawkami i brzoskwinia, słodzony syropem z agawy.

Mleko kokosowe dobrze wymieszać z mlekiem sojowym, syropem z agawy i nasionami chia. W pucharku na dno nałożyć trochę borówek. Na to krem kokosowy z chia. Następnie warstwa zblendowanych brzoskwiń, truskawki i kolejna warstwa kremu kokosowego. Przy ozdobić borówkami i miętą.