

Deser z nasion chia z musem owocowym



Składniki

1 szklanka - mleko
kokosowe
10 łyżeczka - nasiona chia
1 łyżka - miód
1/2 szt. - mango
1/2 szt. - awokado
1 szt. - banan
1 łyżka - jogurt naturalny

Opis wykonania

Pełen naturalnej słodczy deser, który ucieszy nie jedno podniebienie.

Nasiona chia zalewamy mlekiem kokosowym. Gotujemy na wolnym ogniu przez około 15 minut. Dodajemy miód. Odstawiamy do wystygnięcia i napęcznienia nasion. Owoce kroimy na mniejsze kawałki i wrzucamy do kielicha blendera. Dodajemy łyżkę jogurtu. Miksujemy całość na gładką masę. Pudding z nasion nakładamy do szklanek, na górę kładziemy mus. Posypujemy orzechami włoskimi. Podajemy od razu.