

Panna cotta z nasionami chia



Składniki

150 ml - mleko

2 łyżka - nasiona chia

0,5 łyżeczka - żelatyna

Opis wykonania

Pyszna, fit wersja panna cotty z dodatkiem nasion chia.

Nasiona chia dodajemy do mleka i pozostawiamy na 2 godziny by spęczniały. Następnie w gorącej wodzie rozpuszczamy pół łyżeczki żelatyny i dodajemy do całości. Przelewamy do foremek i wstawiamy na kilka godzin do lodówki by się skrzepło. Całość podajemy udekorowane owocami i startą gorzką czekoladą.