

Deser chia z mango i ananase



Autor: **VioletoweKuchazzenie**
Przepisów: 54 Ocena: 389

1-2 os. 15 min łatwe tanie



Składniki:

- 2 porcje:
- 200 g jogurtu naturalnego (gęstego)
- 1 szklanki mleka
- 3 łyżki nasion chia
- 1 duże mango
- 250-300 g świeżego ananasa

Sposób przygotowania:

- 1 Jogurt naturalny mieszamy dokładnie z mlekiem oraz nasionami chia. Odstawiamy na 30 minut aby nasiona napęczniały. Następnie masę jogurtową dzielimy na dwie porcje i przekładamy do wysokich szklanek. Ananasa obieramy, dzielimy na mniejsze kawałki. Tak samo robimy z mango. Owoce blendujemy na gładki krem. Delikatnie łyżką owoce wylewamy na jogurt. Desery chłodzimy w lodówce.

Twoje notatki do przepisu: