

Deser z nasion chia z mango i malinami



Autor: **sereberko80**
Przepisów: **675** Ocena: **10911**



3-4 os.



> 60 min



łatwe



przystępne



Składniki:

- mleko - może być dowolne, u mnie sojowe z wanilią 1 szkl.
- nasiona chia 3,5 - 4 łyżki
- miód 1 pełna łyżka
- mus malinowy
- mango 1 dojrzałe

Sposób przygotowania:

1 Składniki na 3 porcje.

Mleko wymieszać z miodem, dodać nasiona chia. Przez pierwsze 20 min. co jakiś czas dokładnie wymieszać, nasiona zaczną wchłaniać płyn. Przykryć folią spożywczą i wstawić do lodówki na kilka godzin, najlepiej na całą noc.

Mango obrać, pokroić w mniejsze kawałki i zmiksować blenderem na mus. Do szklanek lub kieliszków przełożyć na spód mleko z szałwią, mus mango i na wierzch mus malinowy.

Schłodzić w lodówce ok. pół godz. Smacznego :-)



Twoje notatki do przepisu: