

# Fit deser szarlotka-kiwi



Autor: **VioletoweKuchczenie**  
Przepisów: 54 Ocena: 408

1-2 os. 30 min łatwe tanie



## Składniki:

- 2 słodkie jabłka
- 1 łyżeczki cynamonu
- 1 łyżeczka soku z cytryny
- Garść płatków migdałowych
- 2 kiwi
- Kilka orzechów włoskich
- 1 banan
- 190 g jogurtu naturalnego (gęstego)
- 2 łyżki nasion chia

## Sposób przygotowania:

- 1 Jabłka dokładnie obieramy i przekładamy do blendera. Wsypujemy cynamon i wlewamy sok z cytryny. Całość blendujemy na gładki mus. Jabłka dzielimy na dwie porcje i przekładamy do słoiczków. Na warstwie jabłkowej wykładamy płatki migdałowe, obrane i pokrojone jedno kiwi, orzechy laskowe. Drugie kiwi oraz banana miksujemy na gładki krem z jogurtem naturalnym. Wsypujemy nasiona chia, odstawiamy na 15-20 minut aż masa delikatnie zgęstnieje. Na końcu delikatnie przekładamy masę do słoiczków, górę obsypujemy płatkami migdałowymi. Deser chłodzimy w lodówce.

## Twoje notatki do przepisu: