

Chia sklenička

INGREDIENCE

2,5 lžíce chia semínek
1 hrnek libovolného rostlinného/živočišného mléka
sirup/med dle chuti
1 lžička vanilkového extraktu
350-500 g mraženého ovoce
pušinky prášek
2-3 lžíce kokosového mléka
dle chuti čerstvé ovoce na povrch (mango, borůvky, ...)

POSTUP

Smícháme chia s mlékem, sirupem a vanilkou a rozlijeme do sklenic.

Necháme cca 20 minut v lednici: chia semínka nabobtnají a nasají tekutinu.

Do hrnce dáme ovoce s kokosovým mlékem a sirupem a dáme vařit, po chvíli přidáme pušinky prášek dle potřeby - vznikne pušinkovitá hmota.

Nalijeme do skleniček na chia podklad.

Nejchutnější se spodní vrstvou studenou a horní teplou!

