

Chia dezert



Obtížnost:  

Čas přípravy: 20min , Čas vaření: 0min
Celkový čas: 20min , Porce: 2

0 kalorií , 0 g cukrů , 0 g tuků , 0 g bílkovin

Autor: Šéfredaktor

Odkaz: <https://srecepty.cz/chia-dezert>

Příprava

1. Mana drink rozmixujeme s broskví
2. Na dno sklenice nasypeme chia semínka a zalijeme trochou rozmixované many s broskvemi, promícháme
3. Počkáme 5 min, než chia nabobtnají
4. Naskládáme na chia pár kousků nakrájené broskve
5. Poté dolijeme broskvovou manou
6. Ozdobíme mátou, ovocem

Ingredience

- ✓ 2 hrst Chia semínka
- ✓ 2 ks broskvev
- ✓ 1 balení Mana
- ✓ 4 list máta peprná

Kategorie

Vegetarián, Dezert

