Dulceață de chia



TIMP DE PREPARARE:
5 min pregătire + 12 ore frigider

PORȚII: 10 porții

NIVEL: ușor

INGREDIENTE (pentru 10 porții)

- 420 g căpșune (congelate)
- 20 g Zusto
- 60 g semințe chia
- 60 ml apă

METODĂ DE PREPARARE

1. Puneți căpșunele (congelate) împreună cu apa într-un castron. Încălziți în cuptorul cu microunde până când căpșunele s-au dezghețat.
2. Mixați folosind un blender de mână până când este complet omogen. Adăugați Zùsto împreună cu semințele de chia.
3. Se amestecă totul timp de aproximativ 30 de secunde și se pune la frigider peste noapte!
4. Se întinde pe o felie de pâine integrală sau se folosește ca aromă în iaurt natural, de exemplu.

Poftă bună!