Chia fresca

Szybko Tanio Smacznie

Polecane na: **napoje**

Kuchnia (region): **arabska**

Warto wiedzieć:

20 min | łatwy | 1 porcja

Składniki:

- nasiona chia - 2 łyżeczka
- sok z limonki - trochę
- woda mineralna - 300 ml

Dodatkowe info:

Jeżeli nie macie pojęcia jak można przygotować nasiona chia i jesteście nowicjuszami w tej materii , dodatkowo pijecie za mało wody w ciągu dnia, to polecam Wam szczególnie ten przepis. Pyszny, orzeźwiający napój składający się tylko z trzech składników przygotujecie w ciągu 10 minut.

Sposób przygotowania:

KROK 1: W naczyniu umieszczamy 2 łyżeczki nasion chia i dodajemy wodę. Mieszamy i odstawiamy na ok. 10 minut (aż nasiona napęcznieją). Po tym czasie dodajemy sok z limonki, chłodzimy w lodówce lub dodajemy kostki lodu. Jeżeli macie ochotę do chia fresca można dodać odrobinę rumu, my pozostaniemy jednak przy wersji bezalkoholowej.
Smacznej i zdrowej ochłody!