Jagielnik z chia i truskawkami

Magdalena Nagler - foodmania

Polecane na: ciasta

Warto wiedzieć:

180 min | łatwy | 12 porcji

Składniki:

kasza jaglana - 100 g
mleko gryczane - 750 ml
truskawki - 2 garść
stevia - 3 łyżeczka
chia - 4 łyżka
nerkowce - 2 garść

Dodatkowe info:

Lekki deser na upalne dni!

Sposób przygotowania:

KROK 1: Kaszę jaglaną opłukać w wodzie, a następnie ugotować w mleku gryczanym z dodatkiem stevi i 1 garści truskawek.

KROK 2: Ostudzoną kaszę wymieszać z chia oraz zmielonymi orzechami nerkowca.

KROK 3: Masę przełożyć do formy wyłożonej folią spożywczą i odstawić do lodówki na kilka godzin.

KROK 4: Po stężeniu na wierzchu ciasta poukładać plastry truskawek i całe nerkowce.