



Deser malinowy z nasionami chia

 Renixx

Polecane na: [desery](#)

Kuchnia (region): [polska](#)

Warto wiedzieć:

 60 min

 1 porcja

Składniki:

mleko - 1 szklanka

maliny - 10 dag

miód naturalny - 2 łyżeczka

syrop klonowy - 2 łyżka

nasiona chia - 3 łyżka

Pianka: -

śmietana 30% - 0,5-1 szklanka

cukier puder - 1 łyżka

opcjonalnie śmietan fix - 1 opakowanie

Mus malinowy: -

maliny - 25 dag

cukier - 1 łyżka

galaretka malinowa - 0,5 opakowanie

Dodatkowe info:

Deser malinowy z nasionami chia jest sycący i najbardziej smakuje w upalne dni mocno schłodzony.

Sposób przygotowania:

KROK 1: Umyte maliny wsypać do głębokiego naczynia i zmiksować z mlekiem. Następnie dodać płynny miód, syrop klonowy i nasiona chia, wymieszać. Przełać do pucharków.

KROK 2: Mocno schłodzoną śmietanę ubić z cukrem pudrem i śmietan fix, przełożyć do pucharków na wcześniej włożony deser z nasionami chia.

KROK 3: Mus malinowy:

Maliny wsypać do garnka, wlać pół szklanki wody, dodać cukier, rozgotować. Do gorącego musu wsypać galaretkę malinową, dokładnie wymieszać, ostudzić. Tężejącą wylać na śmietanę w pucharkach, ozdobić, oziębnić, podawać.