




Deser z owocami

 STOPKA

Polecane na: [desery](#), [śniadanie](#)

Kuchnia (region): [arabska](#), [polska](#)

Warto wiedzieć:

 15 min

 2 porcje

Składniki:

mleko tłuste - 300 ml
nasiona chia - 4-5 łyżka
cukier waniliowy - 1/2 łyżeczka
miód - 1 łyżeczka

owoce: figa, jeżyny, borówki - -
kilka
ew. syrop klonowy lub z agawy - -
do smaku
sok z buraków - 1-1,5 łyżka

Sposób przygotowania:

KROK 1: Chia mieszamy z mlekiem, odstawiamy na 10-15 minut. Doprawiamy cukrem waniliowym i pudrem. Ponownie mieszamy, odstawiamy do lodówki na 30-40 minut. Potem około 5 łyżek przekładamy do mniejszego pojemnika i mieszamy z sokiem buraczkowym. Część białej masy przekładamy do pucharków, po bokach układamy plasterki figi, dopełniamy resztą masy białej. Następnie nakładamy masę czerwoną. Wszystko odstawiamy do lodówki na 2 godziny, lub całą noc. Po wyjęciu deserów przybieramy wierzch świeżymi owocami.