Kokosowy deser chia z musem mango

wegeweda

Polecane na: **desery**

Warto wiedzieć:

10 min | łatwy | 2 porcje

Składniki:

- Mleko kokosowe - 400 ml
- Płatki owsiane bezglutenowe - 1/2 szklanka
- Nasiona chia - 6 łyżka
- Mango - 1 szt.
- Syrop z agawy - 3 łyżka
- świeże owoce: truskawki, maliny, borówki lub inne ulubione -

Sposób przygotowania:

KROK 1: Mleko kokosowe wymieszaj ze słodzidłem i nasionami chia. W kielichu blendera zmiksuj obrane i oddzielone od pestki mango. Na dno słoiczków wysyp płatki owsiane, na płatki nałóż 2 łyżki musu z mango. Wlej mleko kokosowe z chia. Na ostatnią warstwę znowu nałóż mango i udekoruj owocami. Gotowe deserki wstaw do lodówki na całą noc, by nasiona chia napęczniały i nabrały żelowej konsystencji. Gotowe!