# Koktajl chia z ziarnami złotego lnu

foodmania

Polecane na: napoje

## Warto wiedzieć:

15 min | łatwy | 2 porcje

## Składniki:

- ziarna chia - 4 łyżka
- stevia - 2 łyżeczka
- ziarna złotego lnu - 1 łyżka
- banan - 1 szt.
- pomarańcze - 2 szt.
- brzoskwinie - 3 szt.
- jogurt naturalny - 180 g

## Dodatkowe info:

Koktajl jest świetną propozycją przy zaparciach, wrzodach, czy nadżerkach żołądka. Dzięki błonnikowi daje uczucie sytości, co z kolei pomaga przy odchudzaniu :)

## Sposób przygotowania:

*KROK 1:* Chia namoczyć w wodzie wymieszanej ze stevią (co najmniej przez 4 godziny).

*KROK 2:* Wszystkie owoce zblendować z jogurtem naturalnym.

*KROK 3:* Przełożyć do szklanki warstwami: mus owocowy, chia, mus owocowy, na wierzchu posypać ziarnami lnu.