Lodowy shake waniliowy z chia i całymi owocami

Katarzyna Malewska

Polecane na: **desery**

Kuchnia (region): **arabska**

Warto wiedzieć:

70 min

4 porcje

Składniki:

- truskawki mrożone - 1 szklanka
- jagody leśne - 1 garść
- maliny mrożone - 1 garść
- mleczko kokosowe lub napój kokosowy - 1 szklanka
- ziarenka z laski wanilii - 1/2 szt.
- mąka kokosowa - 1 łyżka
- chia - 4 łyżka
- mleko - 2 szklanka

Sposób przygotowania:

KROK 1: Wlewamy mleko i napój do większego naczynia, wsypujemy łyżkę mąki kokosowej, nasiona chia i ziarenka wanilii, a następnie dokładnie mieszamy. Odstawiamy na godzinę co jakiś czas mieszając, aby rozdzielić ziarenka w mleku. Jak płyn już się zagęści wrzucamy mrożone owoce, mieszamy, odstawiamy na chwilę i znów mieszamy, aż owoce zmrożą płyn i go zagęszczą. Podajemy od razu.