Truskawkowe ciasto chia

healthy-dreams

Polecane na: **ciasta, desery**

Kuchnia (region): **arabska**

Warto wiedzieć:

40 min | łatwy | 1 porcja

Składniki:

- migdały - 1/2 szklanka
- łuskany słonecznik - 3/4 szklanka
- żurawina - 3/4 szklanka
- truskawki - 150 g
- nasiona chia - 6 łyżka
- banan - 1 szt.
- ksylitol - 1 łyżka

Sposób przygotowania:

KROK 1: Migdały, słonecznik i żurawinę zalewamy wodą i odstawiamy na ok 20 min, następnie odcedzamy i dokładnie razem blendujemy. Masa powinna być zbita. Przekładamy ją do aluminiowej formy.

KROK 2: Truskawki miksujemy razem z bananem i ksylitolem. Do zmiksowanych składników dodajemy nasiona chia i całość energicznie mieszamy. Musimy uważać, żeby nie powstały nam grudki.

KROK 3: Masę przelewamy do aluminiowej formy jako kolejną warstwę. Ciasto odkładamy do zamrażarki na kilka godzin.