

Deser jogurtowy z chia i musem truskawkowym

Wskazówki

- Czas przygotowania: 10 minut + 3h
- 2 porcje
- Wartość odżywcza 1 porcji: 223 kcal \ B-16 g \ T-9 g \ W-20 g \ Bł-8 g
- Wartość odżywcza 100 g deseru: 75 kcal \ B-5 g \ T-3 g \ W-7 g \ Bł-3 g

Składniki

- ✓ nasiona chia – 3 łyżki (36 g)
- ✓ mleko 3,2% – 1 szklanka (200 g)
- ✓ erytrol – 1 łyżka (10 g)
- ✓ skyr naturalny – 1 sztuka (150 g)
- ✓ truskawki – 2 garście (200 g)

Przygotowanie

1. Nasiona chia wymieszaj z mlekiem oraz erytrole (lub innym słodzidłem) i odstaw do lodówki na 2-3 h. W międzyczasie kilka razy przemieszaj.
2. Truskawki zblenduj dokładnie.
3. 1/2 masy chia wymieszaj ze skyrem oraz 1/2 musu truskawkowego. Ułóż na dnie pucharków.
4. Na masie truskawkowej ułóż warstwę chia z mlekiem, a na wierzchu wylej resztę musu truskawkowego. Przystrój miętą.

Źródło: <https://www.odzywiasiezdrowo.pl/deser-jogurtowy-z-chia-i-musem-truskawkowym/>