

## Deser chia z mango i ananasem



### VIOLETOWEKUCHARZENIE



CZAS  
PRZYGOTOWANIA  
30 MIN



ILOŚĆ  
PORCJI  
1 - 2

### SKŁADNIKI

**Składniki:**

<b>jogurt naturalny</b>	200 gramów
<b>mleko</b>	0.25 szklanki
<b>nasiona chia</b>	3 łyżki
<b>ananas</b>	300 gramów
<b>mango</b>	1 sztuka

### SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Jogurt naturalny mieszamy dokładnie z mlekiem oraz nasionami chia. Odstawiamy na 30 minut, aby nasiona napęczniały. Następnie masę jogurtową dzielimy na dwie porcje i przekładamy do wysokich szklanek. Ananasa obieramy, dzielimy na mniejsze kawałki. Tak samo robimy z mango. Owoce blendujemy na gładki krem. Delikatnie łyżką owoce wylewamy na jogurt. Desery chłodzimy w lodówce.