



## DESER Z CHIA

### Składniki:

- 3 łyżki nasion szałwii hiszpańskiej (chia)
- 1/2 szklanki mleka lub mleczka kokosowego
- 1 łyżka konfitury z malin lub inne owoce według uznania
- listki mięty do dekoracji

### Wykonanie:

- nasiona wsypać do malutkiej miseczki lub do większego kieliszka
- zalać nasiona mlekiem, dokładnie wymieszać i odstawić na 30 minut (warto co pewien czas przemieszać deser)
- na górę deseru położyć konfiturę i przyozdobić deser miętą

 [www.DietaBezglutenowa.pl](http://www.DietaBezglutenowa.pl)