



Deser mango chia

 2 porcje

 35 sek.

Składniki

- 250ml mleka kokosowego
- 1 dojrzały banan
- 250ml pulpy z mango lub 1 dojrzałe mango
- 4 łyżki szalwii hiszpańskiej CHIA
- sok z 1 limonki

Przygotowanie

1

Wszystkie składniki (oprócz nasion) umieścić w robocie, w naczyniu głównym i zmiksuj na gładko



20 sek.



7

2

Dodaj nasiona CHIA i wymieszaj ponownie



15 sek.



3

3

Przełóż deser do szklanek lub pucharków i wstaw do lodówki na około 3 godziny.