Deser chia z musem owocowym

Składniki:

- Porcja owocu np. garść mrożonych truskawek

- 300 ml mleka krowiego lub roślinnego

- 3 łyżki nasion chia

Przygotowanie:

1. Wieczorem podgrzać mleko w garnku. Dodać nasiona chia i dokładnie wymieszać. Przelać do miseczki lub słoika i pozostawić do ostygnięcia. Następnie włożyć na noc do lodówki.
2. Rano zmiksować owoce na gładkie puree.
3. Wyciągnąć deser z lodówki, dodać puree owocowe na wierzch.

Co może zrobić dziecko?

* Wybrać ulubiony owoc do deseru
* Wyłożyć puree owocowe na deser chia
* Udekorować deser np. listkami mięty, płatkami migdałów, muesli…

