

Deser rabarbarowo-chia



Autor: **Opietruszka**
Przepisów: **38** Ocena: **139**



1-2 os. > 60 min



łatwe przystępne



Składniki:

- 200 gram rabarbaru (u mnie eko)
- 2 łyżki cukru trzcinowego
- 50 ml wody
- 3 łyżki nasion chia
- 2 opakowania jogurtu kokosowego po 200g
- łyżka wiórek kokosowych + łyżeczka do dekoracji
- łyżka miodu lub syropu z agawy

Sposób przygotowania:

- 1 Zaczynamy dzień/ wieczór wcześniej lub 2-3 godziny przed podaniem.

Weź nieduży słoik. Wrzuć tam nasiona chia i zalej 200g jogurtu, dobrze wymieszaj, potrząśnij nawet i włóż do lodówki na przynajmniej 2-3 godziny. Jeśli masz czas to przemieszaj chia w międzyczasie co zapobiegnie powstaniu grudek.



- 2 W międzyczasie, umyj rabarbar, pokrój go w plasterki, nie obieraj! Włóż do niedużego garnka, posyp cukrem trzcinowym i dolej wodę, doprowadź do wrzenia i duś do miękkości rabarbaru i całkowitego rozpadnięcia, około 8-10 minut. Ostudź.



3 Podajemy!

Przygotuj szklaneczkę, słoik lub jak u mnie kieliszek do wina.

Włóż 2- 3 łyżki gotowych nasion chia na dno, wyrównaj.

Wiórki kokosowe zmieszaj z jogurtem i miodem (lub syropem z agawy) i połóż na nasiona chia, około 2- 3 łyżki i wyrównaj.

Ostudzony sos rabarbarowy nałóż na jogurt, około 2- 3 łyżki. Wyrównaj i posyp/ udekoruj swój deser wiórkami kokosowymi.

Wyjdź na łono natury lub rozkoszuj się deserem rabarbarowo-chia w zaciszu domowym i pomyśl, że jesz bardzo zdrowo, owocowo i kokosowo...

O pietruszka!

Twoje notatki do przepisu: