

# Owocowy smakołyk z nasionami chia.



Autor: **Docherro**  
Przepisów: **571** Ocena: **10342**



3-4 os.



30 min



łatwe



przystępne



## Składniki:

- pomarańcze średnie 4-5 szt
- ananas świeży 1/2 szt
- granat 1 szt
- nasiona chia 2 kopiate łyżki
- jabłko

## Sposób przygotowania:

- 1 Wybrać z pokrojonego na cztery części granatu pestki i odłożyć do miseczki. Pomarańcze obrać, usunąć białą skórkę, przekroić na mniejsze części i zblendować. Dodać obrane jabłko i również zblendować. Wsypać nasiona chia, zamieszać i zostawić na 20min. by zgęstniały.

Obrać ananasa, przekroić na cztery części, wyciąć środkowy twardy głąb. Pokroić na cienkie plasterki.

Na spód każdego pucharka położyć plasterki ananasa, łyżkę pestek granatu, zalać gęstniejącą masą pomarańczowo-jabłkową z chia.

Na masę dać znów warstwę ananasa i pestki granatu. Zalać masą pomarańczową.

Udekorować wierzch pestkami granatu, ananasem i miętą.

Dać do lodówki na 2-3 godz.



2 Smacznego życzę!



Twoje notatki do przepisu: