

# Chia dezert



**Obtížnost:** □□□□□

Čas přípravy: 20min , Čas vaření: 0min  
Celkový čas: 20min , Porce: 2

0 kalorií , 0 g cukrů , 0 g tuků , 0 g bílkovin

**Autor:** Šéfredaktor

**Odkaz:** <https://srecepty.cz/chia-dezert>

## Příprava

1. Mana drink rozmixujeme s broskví
2. Na dno sklenice nasypeme chia semínka a zalijeme trochou rozmixované many s broskvemi, promícháme
3. Počkáme 5 min, než chia nabobtnají
4. Naskládáme na chia pár kousků nakrájené broskve
5. Poté dolijeme broskvovou manou
6. Ozdobíme mátou, ovocem

## Ingredience

- 2 hrst Chia semínka
- 2 ks broskvev
- 1 balení Mana
- 4 list máta peprná

## Kategorie

Česká, Vegetarián, Dezert

