

Chia dezert z červeného pomeranče

Kategorie: [Moučníky](#)

Autor: sarysek



Suroviny

Porce: 1

- Červený pomeranč 2 ks
- Chia semínka 4 lžička
- Med 2 lžička
- Zázvor 1 ks
- Mandlové mléko 1 ks
- **Na ozdobu**
- Granátové jablko 1 ks
- Kokos 1 ks

Doba přípravy: 5 min

Obtížnost: Snadné

Způsob přípravy: Mixování, mletí

Země: Česká republika

Počet porcí: 1

Postup:

Oloupejte pomeranče a zbavte je co největšího množství bílé slupky - můžete loupat nožem ;-). (Volitelné - vykrojte si pár segmentů na ozdobu). Zbytek rozmixujte v pyré společně s medem, mlékem a zázvorem. Mohlo by stačit pomeranče odšťavnit. Vmíchejte chia semínka a nechte je nabobtnat.

Ozdobte segmenty pomeranče, semínky granátového jablka a kokosem.