

Вишнёвый десерт с семенами чиа

Вкусное нужно чередовать с полезным. И со временем полезное станет вкусным. Вишнёвый десерт с семенами чиа тому в подтверждение.



У меня такой процесс привыкания был и с тмином, и с льняными семечками, и подозреваю с многими другими продуктами, названия которых мне до сего дня незнакомы. Постепенно, день за днём, расширяя круг продуктов, ингредиентов, специй мы расширяем свою жизнь, свой кругозор и в конечном счёте лучше познаём мир.

#пища # chia # вишня # десерт

Вишнёвый десерт с семенами чиа.

Ингредиенты:

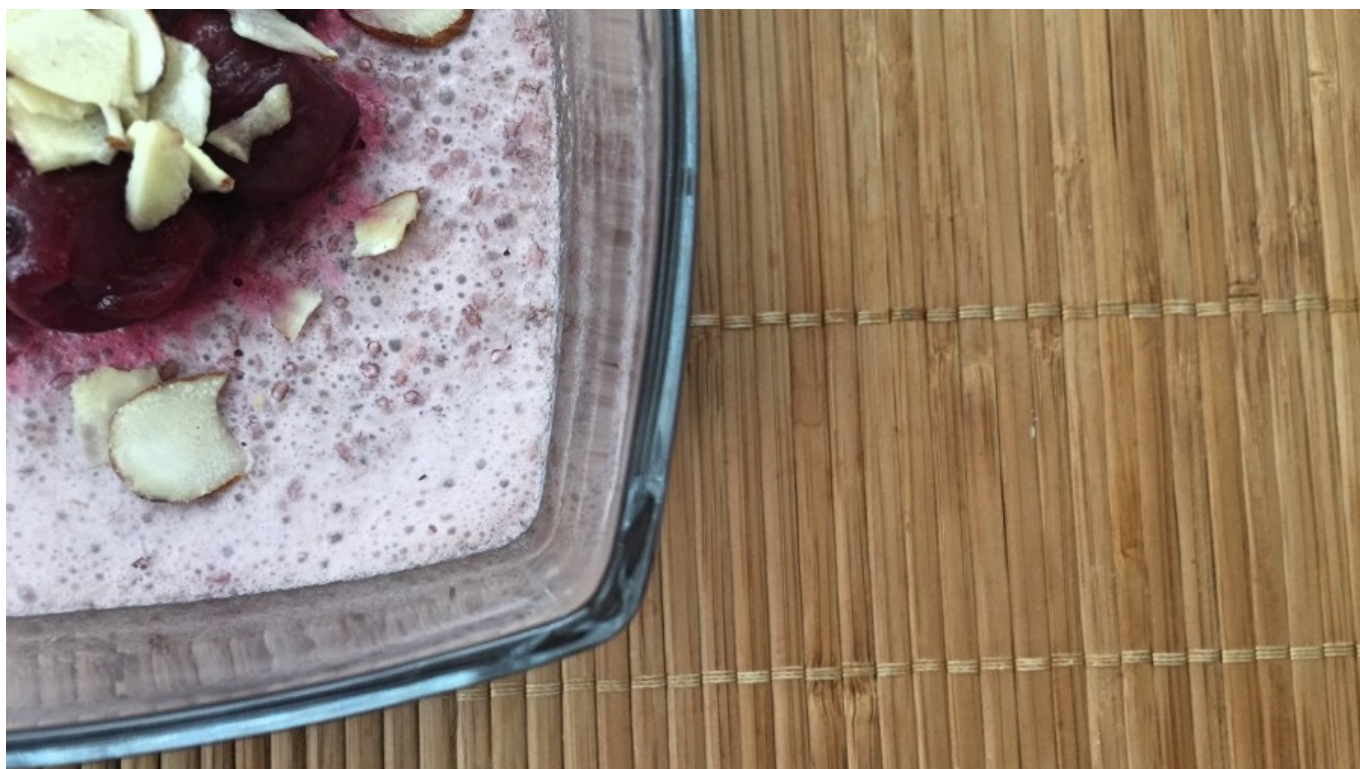
Кокосовое молоко – 1 чашка

Вишня свежая или замороженная – 1 чашка

Семена чиа – 1/3 чашки

Кленовый сироп или мёд – 1 столовая ложка

Орехи – для украшения



Вишнёвый десерт с семенами чиа. Приготовление:

Кокосовое молоко, сироп и полчашки вишни взбить блендером.

Добавить в вишнёвую смесь семена чиа и хорошо перемешать.

Разлить по двум креманкам и убрать на несколько часов в холодильник.

Перед подачей десерт украсить оставшейся вишней и орехами.

Рецепт найден [здесь](#).



[Кофейный десерт с семенами чиа](#). Идеальный десерт шоколадный. Чуть-чуть с ароматом кофе. И несладкий. Кофейный десерт с семенами чиа очень близок к этому идеалу. Очень близок. Впрочем, как все мы знаем, идеальных вещей не существует.

[Черничный десерт с семенами чиа](#). Черника и чиа – отличное сочетание. Черничный десерт с семенами чиа приготовленный на этой неделе в качестве завтрака очень порадовал меня сочетанием вкусов

[Полезный завтрак с семенами чиа](#). «В последнее время семена чиа обрели популярность среди вегетарианцев США как отличный источник растительного кальция: в 100 г. семян содержится 631 мг кальция, то есть в два раза больше, чем в стакане молока. Семена богаты и другими микроэлементами. В 2005 г. Европейский союз, где это растение известно гораздо меньше, признал чиа перспективным видом пищи.» Полезный завтрак с семенами чиа, по мнению Википедии, на мой вкус так просто завтрак. Будем экспериментировать как говориться дальше.

Я в [Моём мире](#), [Одноклассниках](#), [Фейсбуке](#), [Вконтакте](#), [Твиттере](#), [Гуглоплусе](#), [Инстаграме](#).