

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.

#пища #десерт #чиа #кофе #шоколад

Кофейный десерт с семенами чиа. Ингредиенты:

Кофе варёный – 1½ чашки

Какао – 2 столовые ложки

Кокосовое молоко – 2 чашки

Мёд – ¼ чашки

Семена чиа – 1 чашка

Шоколад чёрный – 20 граммов
Миндальные лепестки – для украшения



Кофейный десерт с семенами чиа. Приготовление:

Смешать кофе, какао, кокосовое молоко, мёд и семена чиа.

Разлить получившуюся смесь по креманкам и убрать на ночь в холодильник.

Перед подачей посыпать тёртым шоколадом и миндальными лепестками.

Рецепт найден [здесь](#).



[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.

[Пудинг с семенами чиа](#). Скоро постараюсь сделать обзор посылки с экологичного АйХерба. Очень интересный сайт. А сегодня традиционный рецепт на завтрак. Пудинг с семенами чиа супер-пупер полезный пудинг. А сами Чиа это как Годжи, только круче...)))

[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](#), [Гуглоплюсе](#), [Инстаграме](#).