

# Манговый десерт с чиа. Вариация на тему.

Может вы не заметили, но мир расширяется. Онлайн переводчики делают доступными рецепты на всех языках. Манговый десерт с чиа мы сделали на основе англоязычного сайта. На самом деле открывать новое не страшно. Страшно сделать первый шаг.



#пища #манго #чиа #десерт

## Манговый десерт с чиа. Ингредиенты:

Семена чиа – 1/4 стакана

Вода – 1 стакан

Творожный сыр сливочный (“Альметте” или подобный) – 3/4 стакана

Кленовый сиром или мёд – 2 столовые ложки

Манговое пюре (у нас было из детского питания) – 1 стакан

Шоколадная крошка, клубника – для украшения.



## Манговый десерт с чиа.

### Приготовление:

Высыпать семена чиа в воду и оставить на 20 минут для набухания.

Добавить к чиа творожный сыр, манговое пюре, сироп и взбить миксером до однородности.

Разложить получившуюся смесь по креманкам и украсить на свой вкус. Мы украшали шоколадной крошкой и нарезанной клубникой.

За основу взят [рецепт](#).



[Чиа-пудинг с клюквой и финиками](#). Пришёл тот день, когда я начал понимать вкус чиа. Чиа-пудинг с клюквой и финиками великолепен. Пост тому причиной или постепенное привыкание к казавшемуся ранее экзотикой продукту... Факт остаётся фактом, чиа признан годным к употреблению.

[Пудинг с чиа на овсяном молоке](#). Овсяное молоко лучшая альтернатива коровьему молоку в питании. И на вкус, и по соотношению цена/качество. Пудинг с чиа на овсяном молоке прекрасный завтрак. Вкусно, полезно, сытно и красиво. А что ещё нам нужно?

[Салат с манго и хрустящей лапшой](#). Круглый квадрат. Изысканный салат с Дошираком. Звучит парадоксально, но в то же самое время... Салат с манго и хрустящей лапшой произвел на меня удивительно приятное впечатление. Возможно удачная заправка или дозревший за неделю в газетах манго. Кто знает, но мне нравится... Попробуйте...

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