

# 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



#пища #десерт #черника #чиа

## Черничный десерт с семенами чиа. Ингредиенты:

Кокосовое молоко – 1 чашка

Замороженная или свежая черника – полчашки + ягоды для украшения

Семена чиа – 1/4 чашки

Кленовый сироп – 1 столовая ложка



## **Черничный десерт с семенами чиа. Приготовление:**

Взбить блендером вместе кокосовое молоко, мёд и ягоды.

Добавить семена чиа и хорошо перемешать.

Разложить получившуюся смесь по порционным чашкам и убрать на ночь в холодильник.

Перед подачей посыпать целыми ягодами черники.

Рецепт найден [здесь](#).



[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.

[Пудинг с семенами чиа. Отличный завтрак](#). 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... )))

[Быстрый завтрак из овсянки](#). Хороший завтрак готовится с вечера. Быстрый завтрак из овсянки, например. Хлопья, бананы, грецкие орехи, молоко и... желание сделать завтрак интересным.

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