



W ostatnich dniach pogoda w Polsce niczym nie ustępowała tej we Włoszech. Zmęczeni upałami szukamy prostych, lekkich i świeżych dań i deserów. Taki jest mój ukochany deser **SIMPLEchia**. Aby go wykonać potrzebujecie jedynie:

1. chia
2. mleko kokosowe ( lub inne roślinne bez dodatku cukru)
3. owoce sezonowe niskowęglowodanowe ( truskawki, jagody, maliny, wiśnie itp.)
4. erytrytol ( jako słodzik)
5. płatki kokosa lub migdałów ( do dekoracji)

Wymieszajcie mleko i chia oraz erytrytol, włóżcie owoce, wstawcie do lodówki na godzinę, posypcie płatkami z kokosa i gotowe

