СЛЕДОБЕДНА ЗАКУСКА

Чиа крем с манго и кисело мляко



Кремообразен и освежаващ десерт с чиа семена, сладко манго и кисело мляко. Подходящ за малките сладкари над 1 година. Стяга в хладилника за 2 часа.

Подготовка: 15 мин **Общо:** 15 мин **Порции:** 2 **Възраст:** Над 1 година
Трудност: Лесно

Съдържа алергени: Млечни продукти

Съставки

- 2 с.л. чиа семена
- 150 гр. кисело мляко
- 1 зряло манго
- 1 ч.л. мед (по желание, само над 1 година, медът също е добавена захар)
- 1/2 ч.л. ванилова есенция

Начин на приготвяне

1. Смесете чиа семената с киселото мляко в купичка.
2. Разбъркайте добре и оставете за 10 минути да набъбнат.
3. Обелете и нарежете мангото на малки кубчета.
4. Смачкайте половината от мангото с вилица до пюре.
5. Добавете меда и ванилията към пюрето от манго.
6. Разбъркайте отново чиа сместа.
7. В чашки редувайте пластове чиа крем, мангово пюре и кубчета манго.
8. Поставете в хладилник за поне 2 часа преди сервиране.

Съхранение

- Съхранявайте в хладилник до 3 дни в затворени контейнери.
- Разбъркайте леко преди сервиране.