

Chia mag turmix datolyával

Hozzávalók 1 személyre:

2 db királydatolya

1 ek chia mag

200 ml növényi tej

1. Ez a nagyszerű ital néhány egyszerű lépésből áll. A datolyákból távolítsd el a magokat, majd helyezd a turmixgépbe.
2. Add hozzá az 1 evőkanál chia magot.
3. Öntsd hozzá a tejet, majd kezd el turmixolni.
4. Néhány perc alatt turmixold össze, majd töltsd ki pohárba. Ezt az italt megéri egy kicsit hosszabb ideig turmixolni, hogy megfelelően sűrű, krémes legyen az állaga. Ehhez, időközönként állítsd le a turmixgépet, majd indítsd el újra, hogy nehogyan leégjen a motorja.
5. Végül szórj egy kis darált, vagy szeletelt mandulát a tetejére. Nagyon jól megy hozzá.