

## Deser chia na mleczku kokosowym z musem owocowym

mleko kokosowe, w puszcze - 120 g  
syrop klonowy - 5 g  
nasiona chia, suszone - 10 g  
truskawki - 60 g



Przepis na 1 porcję.

1. Mleczko kokosowe z puszki (dobrze wstrząśnij) mieszamy z nasionami chia i syropem.
2. Przelewamy do pucharka/ miseczki i wstawiamy do lodówki do wychłodzenia na najlepiej na noc lub na co najmniej 45 min.
3. Truskawki miksujemy, wylewamy na lekko stężałą masę

---

waga - 195.0 g | energia - 317.7 kcal | białko - 4.5 g | tłuszcz - 28.9 g | węglow. og. - 15.3 g | błonnik - 4.5 g

> niski indeks glikemiczny IG = 47  
> WWW = 1,1, WBT = 2,8