

Kaše s chia semínky

Počet porcí: 2

Doba přípravy: 35 minut

Bez lepku

Postup přípravy

Mléko pomixujeme s chia semínky do hladka. Přelijeme do misky, ve které kaši budeme servírovat a nasypeme ještě 1 lžíci chia semínek. To vytvoří krásnou strukturu krupicové kaše. Rozmixovaná chia zase kaši krásně zahustí. Podle chuti přidáme vanilku, skořici, med a kaši promícháme. Posypeme kakaem. Na závěr si uděláme polevu. Rozpuštěné máslo dobře smícháme s medem. Touto polevou přelijeme krupicovou kaši.

Ingredience

- **Holandské kakao 100 g - 20 g**
- **Jihočeské mléko lahodné polotučné 1,5% 1 l - 150 g**
- **Jihočeské máslo 82 % 250 g - 10 g**
- **Skořice mletá 40 g - 2 g**
- **Vanilka 1 lusk - 1 g**
- **Včelí med smíšený luční 250 g - 35 g**
- **Chia semínka 100 g - 50 g**

