

# CHIA SÉKLŲ DESERTAS SU ANAKARDŽIŲ GÉRIMU

Recipes - Receptai

Written by zaliavalgis.lt

Wednesday, 30 January 2019 17:57



2 porcijoms reikės:

- \* 50 g Keimling anakardžių riešutų;
- \* 200 ml vandens;
- \* 1 a.š. vanilės ekstrakto;
- \* žiupsnelio Himalajų druskos;
- \* 4 v.š. chia sėklų;
- \* 6 vnt. Keimling datulių be kauliukų;
- \* juodųjų serbentų uogų papuošimui (gali būti šaldytos).

Gaminimas:

Į Vitamix maisto smulkintuvą suberkite kelias valandas mirkytus anakardžių riešutus (jei skubate, galite nemirkyti), sudėkite datules, supilkite vandenį, vanilės ekstraktą, suberkite druską ir viską gerai suplakite. Pagamintą anakardžių riešutų gėrimą supilkite į dvi desertines, įmaišykite po 2 v.š. chia sėklų ir palikite bent kelioms valandoms šaldytuve. Prieš patiekiant papuoškite uogomis.

Skanaus!

Už receptą ir nuotrauką dėkojame: [FB "Veganiški receptai"](#)

{JFBCGraph image=https://www.zaliavalgis.lt/images/stories/chia\_desertas\_dovilei.jpg}

Last Updated on Thursday, 31 January 2019 12:08