

Czekoladowy deser chia

Składniki

na 1 porcję

250 ml mleka krowiego ⁽¹⁾ bądź roślinnego ⁽²⁾
2 łyżki kakao ⁽³⁾, 15 g
1,5 łyżki miodu ⁽⁴⁾, 25 g
2,5 łyżki chia, 25 g
2,5 łyżki wiórków kokosowych ⁽⁵⁾

Wykonanie

1. Wszystkie składniki dokładnie wymieszać.
2. Odstawić na 10 minut. Po tym czasie ponownie wymieszać.
3. Odstawić do lodówki na kilka godzin.

Wskazówki

⁽¹⁾ **mleko krowie:** krowie mleko warto wybrać uważnie; najlepsze byłoby mleko prosto od krowy, ale jeśli nie możecie go dostać, uważajcie na mleko sklepowe; na pewno odpada mleko UHT, które jest oczyszczone ze wszystkich składników odżywczych; jednak również mleko w butelce (pasteryzowane w niskiej temperaturze i mikrofiltrowane) różni się pod względem smaku i wartości; my polecamy mleko Strzałkowskie – naszym zdaniem najbardziej zbliżone do prawdziwego mleka

⁽²⁾ **mleko roślinne:** niestety, mleko roślinne kupowane w sklepach nie ma absolutnie nic wspólnego ze zdrowiem ze względu na liczne dodatki o trudnym do przewidzenia wpływie na ludzki organizm, a także to, że są sprzedawane w opakowaniach wydzielających szkodliwe substancje (może te najdroższe produkty są lepsze jakościowo, ale wątpię, żeby były nieszkodliwe); jeśli chcecie mieć naprawdę zdrowe (i smaczne) mleko roślinne, można bardzo łatwo zrobić je samodzielnie – przepis podajemy [tutaj](#)

⁽³⁾ **kakao:** warto zadbać o to by kakao było dobrej jakości; my zaopatrujemy się w kakao ekologiczne, które smakuje znacznie lepiej i jest bardziej aromatyczne niż kakao najczęściej dostępne w sklepach

⁽⁴⁾ **miód:** jeśli chcecie mieć dobry miód, zadbajcie o to, by był ze sprawdzonego źródła – najbezpieczniej jest po prostu znać pszczelarza; dobry miód (z wyjątkiem akacjowego) krystalizuje się po kilku miesiącach od zebrania (czyli najpóźniej zimą)

⁽⁵⁾ **wiórki kokosowe:** kupując wiórki kokosowe warto zwrócić uwagę na skład produktu; bardzo często dodaje się do nich dwutlenek siarki lub inne konserwanty; i nie mówcie, że nie macie pieniędzy na produkty bio - czasami produkty najdroższe zawierają szkodliwe dodatki,

a te tańsze są w porządku - w przypadku bakalii płaci się głównie za markę; warto zwrócić uwagę, czy wiórki są duże i soczyste, czy też mają konsystencję miazgi węglowej – te drugie to raczej odpadki w procesie produkcji, które mają dużo gorszy smak i prawie nie posiadają aromatu kokosa