

Kaša s orašastim plodovima

Vrijeme pripreme: 10 min

Broj porcija: 2

Sastojci:

mlijeko kokosovo 300 ml

Orašasti plodovi orah 1 šalica

Sjemenke lan 2 žlica

vrhnje slatko 4 žlica

zamjenski šećeri med 1 žlica

vanilin šećer 0.5 žličica

svi začini Cimet 1 žličica

Priprema:

1. Sve sastojke pomješajte i pustite da odstoje kako bi se chia sjemenke upile tekućinu.
2. Po vrhu dodajte još malo orašastih plodova za dekoraciju.

Posluživanje:

Poslužite uz zdjelici u sklopu keto dijete.

Savjet:

Zasladite po želji.