Creme Chia Brule

Ingredience: 30 g chia semínek

200 g jogurtu

100 ml mléka

Karob

2 lžičky stévie

Banán

Špetka cukru

Postup: Semínka smícháme s jogurtem, mlékem, karobem a stévií. Necháme přes noc odležet. Rozdělíme do misek. Banán nakrájíme na kolečka a ozdobíme vrch dezertu. Posypeme troškou cukru a necháme zapéct v mikrovlnce.

