

Dyniowy deser chia

Składniki

na dwie porcje

225 g pieczonej dyni

100 g jabłka⁽¹⁾

20 g miodu⁽²⁾ (wersja wytrawna)

można dodać więcej

100 g jogurtu

1½ łyżki nasion chia, ok. 15 g

Wykonanie

1. Dynię, jabłko i miód zmiksować. Połowę masy włożyć do słoiczka lub szklanki.
2. Do drugiej połowy masy dodać nasiona chia i jogurt. Dokładnie wymieszać i umieścić w tym samym słoiczku, do którego wkładaliśmy mus dyniowo-jabłkowy. Pozostawić do stężenia przez ok. 12 godzin (w lodówce).

Wskazówki

⁽¹⁾ **jabłka**: więcej o wyborze jabłek do wypieków piszemy [w tym poście](#)

⁽²⁾ **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)