КОКОСОВ КРЕМ С ЧИА И ЯГОДИ

Продукти за 4 крема

2 с.л. семена от чиа

4 с.л. кокосов крем

4 с.л. течен мед

200 мл течна млечна сметана

400 г ягоди

4 с.л. ягодов конфитюр

Приготвяне

Залейте семената чиа с 1 ч.ч. вода и ги оставете да набъбнат за около час.

В купа разбъркайте кокосовият крем с меда. Разредете с течната сметана, добавете чиата и отново разбъркайте.

Нарежете ягодите на парченца и ги подсладете с конфитюра.

Разпределете крема в чаши като го гарнирате с ягоди. Да ви е сладко!

\*  Кокосовият крем е много гъст. Затова сметаната, която се прибавя към него е течна. Продава се и кокосова сметана, която е кремообразна и по-течна от крема. Ако изберете нея е добре да разбиете млечната сметана на сняг и да я прибавите с леко бъркане към кокосовата.  Чиата има леко желиращи свойства и допълнително уплътнява консистенцията на крема. Ягодите може да подсладите с друг ароматен конфитюр.