**Deser z chia i owocami**

Składniki:

* 1 szklanka mleka / mleka kokosowego / mleka migdałowego / soku lub innego płynu
* 3 - 4 łyżki nasion chia
* 1 łyżka miodu
* dodatki: ulubione świeże owoce, czekolada, orzechy, itp.



 