

## מתכון למשקה צ'יה – לקיץ

ליצוק לקערה ליטר מים

להוסיף:

4 כפות של זרעי צ'יה – להוסיף את זרעי הצ'יה בפיזור תוך כדי ערבוב כדי שלא ידבקו לגושים

3 כפות של ממתיק טבעי – סילן טבעי, דבש, סירופ מייפל, סירופ אגבה וכו'.....

להמשיך לערבב עד שאין הידבקויות – מספר דקות

לתת לזרעים לתפוח במשך 20 דקות בטמפרטורת החדר

לחתוך בנפח של ליטר פירות קיץ לקוביות קטנות – אגסים, נקטרינות, תפוחים, מנגו, תותים, רימונים ועוד

להוסיף את הפירות לתערובת של המים והזרעים

להכניס למקרר - מוכן תוך שעה

יתרונות:

קל מאוד להכנה

נראה מאוד אסתטי בכוס שקופה

מאוד טעים

מאוד בריא – זרעי הצ'יה עשירים באומגה 3, הפירות מאוד בריאים עשירים בוויטמינים וסיבים

מחזיק במקרר מספר ימים

פתרון טוב לפירות שמבשילים מדי ואינם טריים לגמרי.