FRASCO DE CHÍA, HIGO, NUECES Y FRUTOS ROJOS

1 persona | 20 minutos | Fácil

1 cda. de sirope de arce

1 vaina de vainilla sin semillas

25g de Nueces de California tostadas y picadas

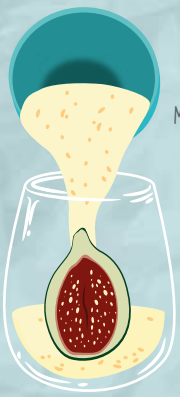
2 cdas. de yogur griego

120ml de leche

3 cdas. de semillas de chía

Mezclar los ingredientes.

Dejar reposar 15' para que las semillas de chía se hidraten.

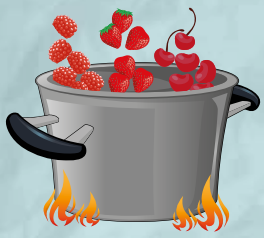


Mezcla de chía

1 higo

Cortar el higo por la mitad, colocar en el frasco y añadir la mezcla.

Dejar reposar durante una noche.



100g de frutos rojos congelados

Añadir los frutos rojos y cocinar a fuego medio.
Ir rompiéndolos con una cuchara para formar una especie de mermelada.

Una ramita de menta

Verter y decorar.