

Deser jogurtowy chia z mango



Autor: **zdrowonacodzien**
Przepisów: **46** Ocena: **221**

 3-4 os.  15 min  łatwe  dostępne



Składniki:

- Jogurt naturalny 300g
- Nasiona chia 30g
- Mango 1 sztuka

Sposób przygotowania:

- 1 Nasiona chia wymieszaj z jogurtem, odstaw do lodówki do zgęstnienia. Mango obierz, zblenduj. Wyjmij jogurt z chia, nałóż porcje do pucharków, na to wyłóż mus z mango.



Twoje notatki do przepisu: