

Deser z chia, granolą i owocami



Autor: **Pieprzyczfantazja**
Przepisów: **253** Ocena: **4647**

1-2 os. 15 min łatwe tanie



Składniki:

- 350 ml jogurtu naturalnego
- 2 łyżki nasion chia
- ok 5-6 łyżek ulubionej granoli
- 20 dkg truskawek
- borówki

Sposób przygotowania:

- 1 Nasiona chia wymieszałam z jogurtem i odstawiłam do lodówki na ok. 1 godzinę. Po tym czasie przełożyłam jogurt do pucharków.
- 2 Kilka truskawek rozgniotłam widelcem i wylałam na jogurt. Wszystko posypałam granolą, wyłożyłam po kilka pokrojonych truskawek i dołożyłam po kilka borówek.
- 3 *ilości składników podałam jakich ja użyłam, można zmniejszać lub zwiększać proporcje wedle smaku
* podałam porcje dla 2 osób

Twoje notatki do przepisu: