

# Fit deser



Autor: **madzikcho**  
Przepisów: 34 Ocena: 769

1-2 os. 15 min łatwe tanie



## Składniki:

- jogurt naturalny lub grecki, małe op
- nasiona chia, 2 łyżki
- borówki

## Sposób przygotowania:

- 1 Do jogurtu dodać nasiona chia, wymieszać i zostawić na chwilę.
- 2 Wymieszać i posypać na wierzchu borówkami.



- 3 \* Można dodać odrobinę miodu.

Twoje notatki do przepisu: