

Jogurt z nasionami chia

Składniki:

300 g jogurtu naturalnego

4 łyżki nasion chia

1 łyżeczka miodu

garść ulubionych owoców sezonowych

Przygotowanie:

Jogurt zmieszaj z nasionami chia i łyżeczką miodu. Na górę dodaj ulubione owoce. Składniki możesz też układać warstwowo:

jogurt – owoce – jogurt – owoce.

Smacznego!