

JAGODOWE BOWL

Składniki:

400 g Kefiru OSM Włoszczowa

120 g mieszanki jagód

1/2 łyżki nasion chia

Dodatki według własnych upodobań.



Przygotowanie:

W blenderze zmiksuj kefir z jagodami. Nasiona chia zalej niewielką ilością wody lub mleka i odstaw na kilka minut, aż lekko napęcznieją. Następnie dodaj je do misek z kefirem jagodowym.

Na koniec dodaj ulubione dodatki.

Smacznego!

Czas przygotowania: ok. 15 minut

Liczba porcji: 2