

Tvarohový chia dezert s jahodami a borůvkami



2 PORCE



10 MINUT



STOB RECEPT

Ingredience

Potravina	Množství (g/ml)
Banán	50
Borůvky	50
Chia semínka	15
Mléko čerstvé polotučné (1,5 % tuku)	125
Tvaroh odtučněný průměr	125
Jahody	50

Postup přípravy

Jahody a borůvky smícháme s tvarohem, mlékem a banánem a vše rozmixujeme. Do směsi vmícháme chia semínka a důkladně promícháme. Necháme do druhého dne v lednici nabobtnat. Před podáváním můžeme ještě dozdobit čerstvým ovocem. Banán dezert krásně osladí a není třeba přidávat žádný cukr.