

# Deser malinowo-jogurtowy z chia



Autor: **sereberko80**  
Przepisów: **662** Ocena: **10426**

1-2 os. 15 min łatwe przystępne



## Składniki:

- maliny świeże lub mrożone 20 dag
- mleko 125 ml
- jogurt naturalny 15 dag
- chia 2,5 dag
- miód 1 łyżeczka

## Sposób przygotowania:

- 1 Maliny należy zblendować (jesli są mrożone, wcześniej lekko rozmrozić), dodać mleko, jogurt i miód i ponownie krótko zblendować. Dodać nasiona chia i wszystko dokładnie wymieszać. Całość przełożyć do słoiczka lub szklanki i schłodzić w lodówce kilka godzin lub całą noc. Przed podaniem udekorować ulubionymi owocami (u mnie maliny i borówki)



- 2 Smacznego :-)



Twoje notatki do przepisu: