



Плодова закуска

Съставки

- 400 г кисело мляко
- 100 г боровинки
- 100 г чия
- 150 г овесени трици
- 3 с.л. мед
- 1 ч.л. ванилия

Указания

1. Всички продукти се смесват в купа и разбъркват старателно.
2. Оставят се за една нощ да престоят в хладилник, за да могат овесените ядки и чията да поемат от киселото мляко, да набъбнат и да омекнат.
3. Закуската се подсладва с течен домашен мед и по желание - с ванилия.

13 мин.

2 порции

Въглехидрати	147.73 g
Енергия	878 kcal
Мазнини	30.81 g
Протеин	39.84 g