

Pudink s chia semínky

Suroviny: 150 g bílého jogurtu do 3 % tuku, 1 lžice tvarohu, 1 lžička chia semínek, 1 lžice FIBROKI vlákniny, ovoce (rybíz, jahody, mango apod.), popř. sladidlo PECVA

Postup: smíchejte jogurt s tvarohem, sladidlem a chia semínky a nechte 20 minut stát, aby semínka nasákla a nabobtnala. Pak přidejte ovoce a vlákninu.

