

Pudink s chia semeinkami

Suroviny: 150 g bieleho jogurtu do 3 % tuku, 1 lyžica tvarohu, 1 lyžička chia semienok, 1 lyžica FIBROKI vlákniny, ovocie (ríbezle, jahody, mango a pod.), popr. sladidlo PECVA

Postup: zmiešajte jogurt s tvarohom, sladidlom a chia semienkami a nechajte 20 minút stáť, aby semienka nasiakli a napučali. Potom pridajte ovocie a vlákninu.

