

GRANATowa chia

Składniki

na 1 porcję

Numerzy przy składnikach odwołują do dodatkowych informacji, pozwalających wybrać właściwe produkty.

200 g jogurtu

2 łyżki chia, 25 g

1 łyżeczka miodu ⁽¹⁾

pestki z połowy granatu

Wykonanie

1. Wszystkie składniki dokładnie wymieszać.
2. Odstawić do lodówki na kilka godzin.

Wskazówki

⁽¹⁾ **miód**: jeśli chcecie mieć dobry miód, zadbajcie o to, by był ze sprawdzonego źródła – najbezpieczniej jest po prostu znać pszczelarza; dobry miód (z wyjątkiem akacjowego) krystalizuje się po kilku miesiącach od zebrania (czyli najpóźniej zimą)