

Krémes zabpohár mézzel és chia maggal

Krémes zabos reggeli joghurttal, mézzel és chia maggal - gyors és finom kezdés a naphoz.



Előkészítés: 5 perc

Elkészítés: 5 perc

Adag: 1

Reggeli & Snack

HOZZÁVALÓK

6 ek zab

5 ek joghurt

2 tk méz

1 tk chia mag

ADATOK

Szerző

briguli

Publikálva

2026.03.30

ELKÉSZÍTÉS

1.

A zabot összekevertem a joghurttal.



2.

Hozzáadtam a mézet és a chia magot.



3.

Szuper és gyors - este készül, reggel fogyasztható!

