

Epres-joghurtos zabkrém chia maggal

Friss eperrel megbolondított zabos reggeli joghurttal, mézzel és chia maggal. Könnyű, színes és finom reggeli, amit pillanatok alatt elkészíthetsz.



Előkészítés: 5 perc

Elkészítés: 5 perc

Adag: 1

Reggeli & Snack

HOZZÁVALÓK

6 ek zab
5 ek joghurt
2 tk méz
1 tk chia mag
1-2 db friss vagy fagyasztott eper

ADATOK

Szerző	briguli
Publikálva	2026.03.30

ELKÉSZÍTÉS

1.

Először kimérem a zabot és a joghurtot.



2.

Mehet hozzá a méz és a chia mag, majd alaposan összekeverjük.



3.

Végül megbolondítjuk egy kis édes eperrel. Pár órára, akár egy éjszakára hűtőbe helyezhetjük fogyasztás előtt.

