

Banános zabpohár reggelire

Krémes zabpohár friss banánnal, tejjel és chia maggal - egyszerű, gyors és tápláló reggeli, ami percek alatt elkészül. Tökéletes választás rohanós reggelekre vagy könnyű, egészséges nassolnivalónak.



Előkészítés: 5 perc

Elkészítés: 5 perc

Adag: 1

Reggeli & Snack

HOZZÁVALÓK

6 ek zab
100 ml tej
2 tk méz
1 tk chia mag
Fél banán

ADATOK

Szerző	briguli
Publikálva	2026.03.31

ELKÉSZÍTÉS

1.

Kimérem a zabot, hozzáadom a tejet, chia magot és mézet és alaposan összekeverem.



2.

A banán egy részét apróra kockázom és ezt is hozzákeverem, pár szeletet pedig a tetejére helyeztem.

Éjszakára a hűtőbe tettem.

