

Chia dezert

🕒 5 minut

náročnost ●○○○

Jahodový Jihočeský tvaroh s jogurtem a chia pudink z lahodného Jihočeského mléka tvoří vynikající duo. Navrstvěte dezert do designové sklenice. Dodáte tomu správný šmrnc.



Ingredience na 1 dezert

- 150 ml Jihočeského mléka polotučného
- 6 - 8 lžiček chia semínek
- 1ks Jihočeského tvarohu s jogurtem jahoda

Návod na přípravu:

Chia semínka nasypete do mléka a nechte nabobtnat. Mezitím rozmíchejte jahodový Jihočeský tvaroh s jogurtem. Do připravené sklenice servírujte po vrstvách připravený chia pudink a následně jahodový Jihočeský tvaroh s jogurtem. Na závěr ozdobte bylinkami.