

Yoğurtlu Chia Protein Kup

Toplam 10 dk

Hazırlanma 10 dk · Pişirme 0 dk

2 kişilik

Kolay

~224 kcal

Açılış 14/10

Yoğurtlu chia protein kup, önceden hazırlanabilir soğuk formuyla güncel yüksek protein atıştırmalıklar arasında ç1kar.

Malzemeler

- 250 gr Süzme yoğurt
- 2 yemek kaşığı Chia tohumu
- 1 ölçek Protein tozu
- 100 gr Çilek

Yapılı

1. Yoğurt ve protein tozunu karıştırın.
2. Chia tohumunu ekleyip 10 dakika bekletin.
3. Karşınkupa alıve çilekle servis edin.

PÜF NOKTASI

Chia tohumunu bekletmek kupun kaşıkla alınyapısı güçlendirir.

SERVIS ÖNERİSİ

Üzerine çilek parçaları koyarak soğuk servis edin.

Alerjenler

Süt