ЧИА БРЕКФАСТ

Как же я полюбила семена чиа! Не могу не поделится с вами вариантами своих завтраков!

Замачиваем вечером семена чиа:

- в натуральном йогурте ГМЗ
- в ананасовом соке
- в йогурте с добавками ГМЗ

Утром смешиваем наши семена с:

- натуральным йогуртом ГМЗ
- йогуртом с наполнителем злаки
- йогуртом с плодово-ягодным наполнителем "персиковый"
- йогуртом с плодово-ягодным наполнителем "вишневый"

Тщательно перемешиваем и добавляем:

- банан
- ананас

- клубничку
- орешки...

И наслаждаемся роскошным питательным завтраком!

Всем хорошего дня!

www.sifood.com.ua - чиа брекфаст