

Smoothie sa chia semenkama i malinom



težina: **lako**

za: **2 osoba**

vreme pripreme: **10 min**

Sastojci

Potrebno je:

- **2 kašike** chia semenki
- **1 šolja** ovsenih pahuljica
- **2 kašike** meda
- **1 šaka** malina
- **2 dl** gustog jogurta
- **1 dl** mleka

Priprema

U činiji pomešati chia semenke, ovsene pahuljice, jogurt, mleko, med pa dodati maline. Sve polako izmešati, sipati u čaše i ostavite preko noci u frižideru. Ukrasiti sa malinama.

Savet