

Zhravo

Parfait: Kokosový pohár s ovocím



2 poháre



Príprava: 10'
+ v chladničke min. 1h



Ľahká

Potrebuujeme

2 kokosové jogurty
1 pl chia semienok
4 pl ovsených vločiek
Pafovaná quinoa
2 čl mandľového masla

Ovocné vrstvy:

1 mango
2 pl kokosového mlieka
125 g černíc
2 pl kokosového mlieka

Postup

Jogurt spolu s chia semienkami a ovsenými vločkami zmiešame a necháme cez noc v chladničke.

Ráno si pripravíme ovocné vrstvy a ukladáme do pohárov:

Vrstva pafovanej quinoi

Mangová vrstva

Jogurtová vrstva

Černicová vrstva

Pafovaná quinoa

Mandľové maslo

Dúfame, že tieto krásne, chutné poháre naštarujú Vaše ráno a potešia Vaše chute.

