



EGYÉJSZAKÁS ZABKÁSA

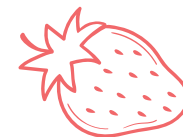


HOZZÁVALÓK:

- 1 CSÉSZE APRÓ SZEMŰ ZABPEHELY (GLUTÉNMENTES)
- 2 CSÉSZE NÖVÉNYI TEJ
- ÉDESÍTŐ (AGAVÉ SZIRUP)
- 1 TEÁSKANÁL CHIAMAG
- MARÉK EPER

ELKÉSZÍTÉS:

ÖSSZEKEVERJÜK A NÖVÉNYI TEJJELEL A ZABPEHELYT. HOZZÁADJUK A CHIAMAGOT ÉS AZ ÉDESÍTŐT. EGY ZÁRHATÓ FEDELŐŰVEGBE KANALAZZUK, ÉS EGY ÉJSZAKÁN ÁT PIHENTETJÜK A HŰTŐBEN. MÁSNAP MEGSZÓRJUK FRISS EPERREL VAGY BÁRMILYEN TETSZŐLEGES GYÜMÖLCCSEL ÉS MÁR FOGYASZTHATJUK IS



TIPP

EZ AZ A REGGELI, AMIT NYUGODTAN KÉSZÍTHETSZ TÉZÓRAIRA VAGY UZSONNÁRA IS, MIVEL EGY ZÁRHATÓ ŰVEGBEN KÖNNYEN ELVIHETED MAGADDAL!