JOGURT SA SJEMENKAMA

Priprema: U malu teglu dodano 3 dl jogurta, žlicu chia sjemenki,3 žlice zobenih pahuljica,koricu limuna, žlicu meda i žlicu cimeta. Promješamo i ostavimo 20 minuta da se chia sjemenke namoče i uz to voće po želji.

Sastojci:

* 3 dl jogurta
* Žlica chia sjemenki
* 3 žlice zobenih pahuljica
* Korica limuna
* Žlica meda
* Žlica cimeta