

Farfalle z chia i jagodami leśnymi



Składniki

Farfalle

Nasiona chia

2 szt. - Mały jogurt naturalny

1/2 l - Jagody leśne

Cukier

Opis wykonania

Farfalle z jogurtem z chia i musem z jagód leśnych to bomba witaminowa.

Ugotuj farfalle al dente. Odłóż garść jagód do dekoracji a pozostałe zmiksuj dokładnie wszechrobiącym blenderem Bosch, dodaj cukier do smaku. Dodaj nasiona chia do jogurtu naturalnego. Przełóż farfalle do miseczki, polej jogurtem chia następnie musem jagodowym, udekoruj jagodami i kroplami jogurtu, oraz listkiem mięty.