




Antyoksydacyjne śniadanie jagodowe

 CommonBullet

Polecane na: [desery](#), [śniadanie](#)

Kuchnia (region): [arabska](#)

Warto wiedzieć:

 5 min

 łatwy

 1 porcja

Składniki:

Jagody - 1/2 filiżanka

Maliny - 1/2 filiżanka

Awokado - 1/2 szt.

Nasiona chia - 1 łyżka

Mleko migdałowe, mleko kokosowe
lub woda - 2 filiżanka

Rozdrobnione migdały - 1 łyżka

Sposób przygotowania:

KROK 1: Wymieszaj w mikserze jagody, maliny, nasiona chia oraz mleko (lub wodę) do uzyskania jednorodnej konsystencji.

KROK 2: Uzyskaną mieszankę umieść w misce i na górze udekoruj rozdrobionymi migdałami i świeżymi owocami.