Jogurt z crunchy, mrożoną żurawiną, chia i miodem gryczanym

Anita Zegadło Od A do Z ugotujesz

Polecane na: **śniadanie**

Warto wiedzieć:

15 min | łatwy | 1 porcja

Składniki:

- jogurt z zakwasku (lub eko naturalny) - 300 ml
- crunchy owisane - 4 łyżka
- mrożone owoce, np. żurawina - 4 łyżka
- chia - 1 łyżeczka
- miód gryczany - 1 łyżeczka

Dodatkowe info:

Proste, szybkie i zdrowe śniadanie, które może być też deserem:) Do czasu przygotowania deseru należy doliczyć czas na przygotowanie domowego jogurtu. Oczywiście możemy użyć gotowego probiotycznego jogurtu naturalnego.

Sposób przygotowania:

KROK 1: Do wykonania domowego jogurtu potrzebujemy zakwasek probiotyczny 1 fiolka (żywe kultury bakterii do jogurtu) i 2 litry mleka. Mleko należy podgrzać w szklanym naczyniu do 40 stopni (temperaturę kontrolować termometrem). 2 łyżeczki mleka wlać do fiolki z zakwaskiem, dokładnie wymieszać. Zawartość przelać do mleka. Wymieszać i zawinąć garnek w ręcznik. Po około 9 godzinach jogurt będzie gotowy. Przelać do słoiczków i wstawić do lodówki.

KROK 2: Jogurtem, crunchy i żurawiną napełniamy w szklaneczki na przemian.

Podajemy polane miodem i z listkami mięty lub melisy.