



JERNEJ KITCHEN

ČOKOLINO V KOZARČKU Z MALINAMI

Čokolino v kozarčku z malinami je slasten zajtrk za male in velike. Uporabimo hranljive sestavine, kot so chia semena, dateljni in mandljev napitek.

ZA	4	OSEBE
PRIPRAVA:	10	MINUT
POČITEK:	2	URI
ČAS SKUPAJ:	2	URI 10 MINUT

ČOKOLINO V KOZARČKU Z MALINAMI

130 g Čokolino Dark

4 žlice chia semena

5 dateljev

2 žlici javorjevega ali riževega sirupa

1 žlica arašidovega masla

750 ml mandljevega ali riževega napitka

Grški jogurt, za postrežbo

sveže maline in borovnice, za postrežbo

PREMEŠAMO

V blender damo čokolino dark, chia semena, dateljne, javorjev sirup, arašidovo maslo, in mandljev napitek. Spasiramo v enotno mešanico. Čokolino mešanico nalijemo v kozarčke in postavimo v hladilnik za vsaj dve uri, ali čez noč.

POSTREŽEMO

Preden postrežemo, poljubno dodamo na vsako kremo še žlico grškega jogurta in pest svežega jagodičevja.

TOOLS AND EQUIPEMENT

blender

4x kozarček