



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 Oglas

blender
4x kozarček