

Proteinski tiramisu

NAČIN PRIPREME
Jednostavna priprema

VRIJEME PRIPREME
> 60 min

BROJ PORCIJA
1 porcija

Sastojci

50 g Bio Zone zobenih pahuljica
1 šalica espresso
1 žličica Garden good chia sjemenki
2 žlice meda
2 žličice Sweet chef kakao praha
70 ml mlijeka
120 g Active zone Protein+ skyra
1 žlica meda
1 žličica kakao praha

Nutritivne vrijednosti



U staklenici pomiješajte zobene pahuljice, espresso, chia sjemenke, 1 žlicu meda, 1 žličicu kakaa i mlijeko. Dobro promiješajte dok se svi sastojci ne sjedine i ostavite 5 minuta da odmori.

U skyr umiješajte preostalu žlicu meda i dodajte u staklenku. Zatvorite poklopcem ili prozirnom folijom i ostavite u hladnjaku preko noći (6-8 sati).

Ujutro pospite dodatnom žličicom kakaa.

Više recepata koji bi vam se mogli svidjeti pogledajte [ovdje](#).

Skeniraj za prikaz na web stranici

