


Proteinski tiramisu

 NAČIN PRIPREME
Jednostavna priprema

 VRIJEME PRIPREME
> 60 min

 BROJ PORCIJA
1 porcija

Sastojci

50 g Bio Zone zobnih pahuljica
1 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

Skeniraj za prikaz na web stranici



U staklenci 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.

video

Pogledajte i recept

kako pripremiti proteinski tiramisu.