“ΔΥΝΑΜΙΚΟ” ΜΠΟΛ ΜΕ ΣΤΡΑΓΓΙΣΤΟ ΓΙΑΟΥΡΤΙ ΚΑΙ ΛΙΝΑΡΟΣΠΟΡΟ ΑΛΕΣΜΕΝΟ

Μερίδες: 1

ΥΛΙΚΑ

- 200γρ. στραγγιστό γιαούρτι (2% λιπαρά)
- 2 κ.σ. αλεσμένο λιναρόσπορο
- 1 χούφτα καρύδια ή αμύγδαλα (σπασμένα)
- Λίγη κανέλα

ΣΕΙΡΑ ΕΡΓΑΣΙΑΣ

1. Βάζετε το γιαούρτι σε ένα μπολ, πασπαλίζετε με τους σπόρους κάνναβης και τους ξηρούς καρπούς.
2. Προσθέτετε λίγη κανέλα για έξτρα γεύση και αντιοξειδωτική δράση. Έτοιμο σε λιγότερο από 2 λεπτά!

© 2026 CookingUpConnections | Δρ. Ευτυχία Παρλά.
Με επιφύλαξη παντός δικαιώματος.

Βρείτε περισσότερες συνταγές στο:
https://cookingupconnections.ac.cy/