

Πουτίγκα γιαουρτιού με φράουλες

Χρόνος παρασκευής: 7 λεπτά

Χρόνος παραμονής στο ψυγείο: 2 ώρες ή όλη τη νύχτα



ΥΛΙΚΑ

- 100 γρ. στραγγιστό γιαούρτι
- 70 γραμμ. γάλα ελαφρύ (1,5%)
- 10 γρ. σπόροι chia (1 κ.σ)
- 10 γρ. σταγόνες μαύρης σοκολάτας (1 κ.σ)

ΘΕΡΜΙΔΕΣ

- 70
- 32
- 68
- 55

1/2 κ.σ μέλι	32
20 γρ. βρώμη (2 κ.σ)	70
4 φουντούκια τριμμένα	24
4 φράουλες ψιλοκομμένες	16

Σύνολο θερμίδων: 367

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

- Βάζουμε σε ένα βαζάκι το γάλα, μαζί με τα υπόλοιπα υλικά εκτός από τη μία φράουλα.
- Τα ανακατεύουμε καλά,
- Κλείνουμε το βαζάκι και το αφήνουμε στο ψυγείο για 2 ώρες ή καλύτερα όλη τη νύχτα.
- Το βγάζουμε από το ψυγείο, στολίζουμε με τη μία φράουλα που αφήσαμε και απολαμβάνουμε.