LINDA BEN

Matcha skyrsskál



Eldunartími

-

Erfiðleikastig

Auðvelt

Fjöldi

0

Lýsing

Hér höfum við rosalega góða matcha skyrskál. Matcha er te sem er algjör ofurfæða. Matcha er rík uppspretta af andoxunarefnum og er allra meina bót.
Ég verð þó að viðurkenna að mér finnst það ekkert rosalega bragðgott svona eitt og sér. Ég reyni að fá mér matcha te inn á milli, en mér finnst miklu skemmtilegra að nota það í mat þar sem ég get svolítið dulbúið það og dregið fram bestu hliðar matcha tesins.
Það er til dæmis frábær leið til að borða meira matcha að setja það í skyr og jógúrt.
Hér setti ég það í hafraskyr með jarðaberjum frá Veru, bætti við örlitlu hunangi til að fá meiri sætu og það var algjört lostæti.
Svo til að gera skyrið ennþá matarmeira og næringarríkara er gott að bera það fram með blautum chia fræjum, granóla, berjum og möndlusmjöri.

Matcha skyrsskál

- 1 msk chia fræ
- 1 dl vatn
- Hafraskyr með jarðaberjum
- 1/4 tsk matcha
- 1 tsk hunang
- Súkkulaðigranóla
- 1/2 banani
- Bláber
- Hindber
- 2 tsk möndlusmjör

Aðferð:

1. Setjið chia fræ og vatn í skál, hrærið saman og látið standa í u.þ.b. 10-15 mín.
2. Setjið hafraskyrið í skál og bætið út í hana matcha, hrærið því saman við og setjið svo hunang út í og hrærið saman.
3. Setjið hfraskyrið í aðra skál ásamt chia fræjunum og súkkulaðigranólanu.
4. Skerið bananann í sneiðar og bætið út á skálina ásamt berjunum, toppið með möndlusmjöri (ég blanda stundum smá vatni saman við möndlusmjörið til að gera það þynnra svo ég nái að hella því meira yfir, en það er alls ekki nauðsynlegt að gera það).

Ef þú prófar þessa uppskrift þá þætti mér svo vænt um að heyra frá þér! Skildu eftir skilaboð hér fyrir neðan, eða taktu mynd og merktu mig á Instagram @Lindaben
Fylgistu með á Instagram!
Fylgstu með á Tiktok!
Njótið vel!
Ykkar

Hráefni

—

Leiðbeiningar

1.