LINDA BEN

Jarðaberjaskyr með súkkulaðiskel



Eldunartími

15 mín

Erfiðleikastig

Auðvelt

Fjöldi

0

Lýsing

Ef þig langar að taka hafra skyrið þitt á næsta stig þá mæli ég með að þú prófir þetta. Það er hægt að græja nokkrar skyrdósir í einu og geyma inn í ísskáp þar sem súkkulaðihjúpurinn virkar eins og lok á skyrið.
Maður blandar sem sagt hnetusmjöri og chia fræjum sem hafa legið i bleyti saman við hafra skyrið, allt ofan í skyrdósinni. Svo bræðir maður dökkt súkkulaði og setur örlítið af kókosolíu saman við til að það sé auðveldara að dreifa úr súkkulaðinu. Svo setur maður dósina inn í ísskáp aftur þar til súkkulaðið hefur stirðnað, eða eins lengi og maður vill geyma skyrið.
Það er svo einstaklega gott að brjóta súkkulaðið ofan í hafra skyrið og njóta.

Jarðaberjaskyr með súkkulaðiskel

- Hafraskyr með jarðaberjum frá Veru
- 1 tsk hnetusmjör
- 2 tsk chia fræ + 1/2 dl vatn
- 50 g dökkt súkkulaði
- 1 tsk kókosolía

Aðferð:

- Byrjið á því að blanda saman chia fræjum og vatni, hrærið saman og látið standa í ca 10 mín eða þar til orðið að þykku geli.
- Opnið dósina af hafraskyrinu og blandið saman við það hnetusmjöri, ekki taka skyrið úr dollunni. Hellið einnig chiafræjargelinu út í og blandið saman við skyrið.
- Setjið súkkulaðið og kókosolíu í skál, bræðið saman inn í örbylgju, 30 sek í einu og hrærið á milli.
- Hellið súkkulaðinu yfir skyrblönduna og dreifið úr því þannig að súkkulaðið hjúpar skyrið alveg þannig að ekkert loft snerti skyrið og lokar það inni.
- Geymið inn í ísskáp þar til súkkulaðið hefur harðnað, eða lengur.

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.