

# 36x Chia semínka



[Klaas Koolman](#)

36x Chia semínka - Klaas Koolman ke stažení PDF Chia semínka jsou mocná zrníčka s jedinečnými účinky. Zasytí, pomáhají při snižování váhy a dodávají životně důležité látky. Skvěle se hodí při výrobě koktejlů, omáček a dezertů. A kromě toho jsou přirozenou náhradou vajec (nejen) pro vegany! Vychutnejte si zdravá jídla připravená podle těchto karet. Mezi recepty najdete

