



## Maliny z migdałami, wiórkami kokosowymi i jogurtem

★★★★★ (7)



5 minut



1 osoba



łatwy

### Wartości odżywcze

**109 kcal** / 1 porcję (121 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

**90.59 kcal**

4.53%



Białko

**3.94 g**

7.88%



Węglowod.

**9.84 g**

3.64%



Tłuszcze

**5.79 g**

8.27%



Błonnik

**4.48 g**

17.92%

**GDA****4.53 %**

### Składniki

- Maliny - 60g (½ szklanki)
- Migdały, płatki - 7.5g (⅔ łyżki stołowej)
- Jogurt naturalny 2% tłuszczu - 50g (2 łyżki stołowe)
- Wiórki kokosowe - 3g (½ łyżki stołowej)



### Sposób przyrządzenia

**KROK 1:** Maliny opłucz pod bieżącą wodą.**KROK 2:** Przełóż je do miseczki, polej jogurtem, posyp wiórkami kokosowymi i płatkami migdałów.

Smacznego!

