



Jogurt z jeżynami

★★★★★ (11)



10 minut



1 osoba



łatwy

Wartości odżywcze

313 kcal / 1 porcję (277 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

113.15 kcal

5.66%



Białko

2.94 g

5.88%



Węglowod.

13.98 g

5.18%



Tłuszcze

5.45 g

7.79%



Błonnik

2.73 g

10.92%

GDA

5.66%



Składniki

- Jogurt typu greckiego - 160g (8 łyżek stołowych)
- Jeżyny - 65g (garść)
- Maliny - 30g (¼ szklanki)
- Musli z owocami suszonymi - 10g (łyżka stołowa)
- Miód pszczele - 12g (łyżeczka)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Przygotuj mus: miód oraz część jeżyn i maliny z miksuj z ¾ ilości jogurtu.

KROK 2: W szklance układaj jeżyny, posyp je musli, polej jogurtem greckim.

KROK 3: Na wierzch dodaj mus. Całość udekoruj pozostałymi jeżynami.

Smacznego!

