



Jogurt z owocami i jagodami goji

★★★★★ (15)



10 minut



1 osoba



łatwy

Wartości odżywcze

258 kcal / 1 porcję (351 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

73.40 kcal

3.67%



Białko

3.43 g

6.86%



Węglowod.

13.10 g

4.85%



Tłuszcze

1.75 g

2.5%



Błonnik

2.23 g

8.92%

GDA

3.67%



Składniki

- Jogurt naturalny 2% tłuszczu - 200g (8 łyżek stołowych)
- Jagody - 65g (½ szklanki)
- Maliny - 60g (½ szklanki)
- Jagody goji, suszone - 8g (łyżka stołowa)
- Syrop z agawy - 8g (łyżeczka)
- Płatki owsiane błyskawiczne - 10g (łyżka stołowa)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Jogurt wymieszaj w blenderze z 3/4 porcji owoców i syropem z agawy (możesz zastąpić go miodem, daktylami lub nierafinowanym cukrem). Wlej do misek.

KROK 2: Posyp płatkami i udekoruj pozostałymi owocami oraz jagodami goji.

Smacznego!

