



Jogurt 2% z jabłkiem, rodzynkami i orzechami

★★★★★(1)

🕒 5 minut

🍴 1 osoba

👨🍳 łatwy

Wartości odżywcze

229 kcal / 1 porcję (229 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

🔥 Kaloryczność 99.97 kcal 5%	🥩 Białko 3.83 g 7.66%	🍞 Węglowod. 13.57 g 5.03%	🍷 Tłuszcze 4.08 g 5.83%	🌾 Błonnik 2.07 g 8.28%	GDA 5%
------------------------------------	-----------------------------	---------------------------------	-------------------------------	------------------------------	------------------

👨🍳 Składniki

- Jogurt naturalny 2% tłuszczu - 150g (6 łyżek stołowych)
- Jabłko - 50g
- Rodzynki, suszone - 15g (łyżka stołowa)
- Orzechy włoskie tarte - 10g (łyżka stołowa)
- Cynamon mielony - 4g (łyżeczka)

👨🍳 Sposób przyrządzenia

KROK 1: Jogurt wlej do miseczki lub kubka.

KROK 2: Jabłko umyj i pokrój w plasterki. Dodaj do jogurtu. Posyp rodzynkami, orzechami i cynamonem.

*Jogurt to idealna przekąska lub pomysł na pożywne drugie śniadanie!

Smacznego!

