



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, płatków - 7.5g (⅓ łyżki stołowej)
- Jogurt naturalny 2% tłuszczu - 50g (2 łyżki stołowe)
- Wiórki kokosowe - 3g (½ łyżki stołowej)

👨‍🍳 Sposób przyrządzenia

KROK 1: Maliny ołucz pod bieżącą wodą.

KROK 2: Przełóż je do miseczki, polej jogurtem, posyp wiórkami kokosowymi i płatkami migdałów.

Smacznego!

