



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 pszczeleli - 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 jogurt em greckim.

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

Smacznego!

