



## Jabłko z twarożkiem waniliowym

★★★★★(4)

5 minut

1 osoba

łatwy

### Wartości odżywcze

**234 kcal** / 1 porcję (233 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność <b>100.38 kcal</b> 5.02%	Białko <b>4.62 g</b> 9.24%	Węglowod. <b>13.27 g</b> 4.91%	Tłuszcze <b>3.87 g</b> 5.53%	Błonnik <b>1.57 g</b> 6.28%	<b>GDA</b> <b>5.02 %</b>
---	----------------------------------	--------------------------------------	------------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------



### Składniki

- Jabłko - 150g
- Ser twarogowy półtłusty - 40g (2 łyżki stołowe)
- Jogurt naturalny 2% tłuszczu - 25g (łyżka stołowa)
- Cukier - 6g (łyżeczka)
- Cukier waniliowy - 2g (1/2 łyżeczki)
- Orzechy włoskie tarte - 10g (łyżka stołowa)



### Sposób przyrządzenia

**KROK 1:** Jabłko umyj, usuń gniazda i pokrój w cienkie ćwiartki. Ułóż na talerzu lub w miseczce.

**KROK 2:** Ser połącz z jogurtem, cukrem zwykłym i waniliowym. Wymieszaj dokładnie (najlepiej rozgnieć widelcem). Tak przygotowanym twarożkiem udekoruj jabłko.

**KROK 3:** Całość posyp orzechami włoskimi.

Smacznego!

