



## 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 <b>90.59 kcal</b> 4.53%	Białko <b>3.94 g</b> 7.88%	Węglowod. <b>9.84 g</b> 3.64%	Tłuszcze <b>5.79 g</b> 8.27%	Błonnik <b>4.48 g</b> 17.92%	<b>GDA</b> <b>4.53 %</b>
--	----------------------------------	-------------------------------------	------------------------------------	------------------------------------	-----------------------------



### Składniki

- Maliny - 60g (½ szklanki)
- Migdały, płatki - 7.5g (⅔ 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!

