



Jogurt z owocami i jagodami goji

★★★★★ (15)

10 minut

1 osoba

łatwy

Wartości odżywcze

258 kcal / 1 porcję (351 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność 73.40 kcal 3.67%	Białko 3.43 g 6.86%	Węglowod. 13.10 g 4.85%	Tłuszcze 1.75 g 2.5%	Błonnik 2.23 g 8.92%	GDA 3.67 %
--	----------------------------------	--------------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------

* wartości GDA dla diety 2000 kcal

Składniki

- Jogurt naturalny 2% tłuszczu - 200g (8 łyżek stołowych)
- Jagody - 65g (½ szklanki)
- Maliny - 60g (½ szklanki)
- Jagody goji, suszone - 8g (łyżka stołowa)
- Syrop z agawy - 8g (łyżeczka)
- Płatki owsiane błyskawiczne - 10g (łyżka stołowa)

Sposób przyrządzenia

KROK 1: Jogurt wymieszaj w blenderze z 3/4 porcji owoców i syropem z agawy (możesz zastąpić go miodem, daktylami lub nierafinowanym cukrem). Wlej do miseczki.

KROK 2: Posyp płatkami i udekoruj pozostałymi owocami oraz jagodami goji.

Smacznego!

