



Jogurt 0% z musem malinowym

★★★★★ (11)

🕒 5 minut

🍴 1 osoba

👨‍🍳 łatwy

Wartości odżywcze

77 kcal / 1 porcję (220 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

🔥 Kaloryczność 35.14 kcal 1.76%	🥩 Białko 3.14 g 6.28%	📦 Węglowod. 7.43 g 2.75%	🐟 Tłuszcze 0.16 g 0.23%	🌾 Błonnik 2.13 g 8.52%	GDA 1.76 %
--	------------------------------------	---------------------------------------	--------------------------------------	-------------------------------------	-----------------------------

👨‍🍳 Składniki

- Jogurt naturalny 0% tłuszczu - 150g (7 ½ łyżki st. ołowej)
- Maliny, mrożone - 70g

👨‍🍳 Sposób przyrządzenia

KROK 1: Zmrożone maliny zmiksuj za pomocą blendera na gładki mus.

KROK 2: Jogurt wlej do szklanki i polej go musem malinowym.

*Jogurt to idealna przekąska lub pomysł na pożywny deser!

Rada: zamiast malin możesz użyć dowolnych mrożonych owoców. W sezonie letnim warto zastąpić je świeżymi owocami: truskawkami, malinami lub jagodami.

Smacznego!

