



Strona główna > Przepisy > Lista przepisów > Jogurt 0% z płatkami owsianymi i musem truskaw.



Jogurt 0% z płatkami owsianymi i musem truskaw.

★★★★★ (8)

🕒 5 minut

🍴 1 osoba

👨‍🍳 łatwy

Wartości odżywcze

145 kcal / 1 porcję (265 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

🔥 Kaloryczność 54.68 kcal 2.73%	🥚 Białko 3.83 g 7.66%	🍞 Węglowod. 9.28 g 3.44%	🌿 Tłuszcze 0.56 g 0.8%	🌾 Błonnik 0.73 g 2.92%	GDA 2.73%
--	------------------------------------	---------------------------------------	-------------------------------------	-------------------------------------	----------------------------

👨‍🍳 Składniki

- Jogurt naturalny 0% tłuszczu - 200g (10 łyżek stołowych)
- Truskawki mrożone - 50g
- Płatki owsiane górskie - 15g (1 ½ łyżki stołowej)

👨‍🍳 Sposób przyrządzenia

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

KROK 2: Jogurt wlej do szklanki i polej go musem truskawkowym. Całość posyp płatkami.

*Przekąska idealnie nadaje się na drugie śniadanie lub deser!

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

Smacznego!

