



Strona główna > Przepisy > Lista przepisów > Jogurt z owocami i jagodami goji



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 %
--	------------------------------------	--	-------------------------------------	-------------------------------------	-----------------------------



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!

Serwis internetowy DietMap wykorzystuje pliki cookies, które umożliwiają i ułatwiają Ci korzystanie z jego zasobów. Korzystając z serwisu wyrażasz jednocześnie zgodę na wykorzystanie plików cookies. Szczegółowe informacje znajdziesz w zakładce Zastrzeżenia Prawne.

akceptuję



