



## 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 <b>73.40 kcal</b> 3.67%	Białko <b>3.43 g</b> 6.86%	Węglowod. <b>13.10 g</b> 4.85%	Tłuszcze <b>1.75 g</b> 2.5%	Błonnik <b>2.23 g</b> 8.92%	<b>GDA</b> <b>3.67%</b>
--	----------------------------------	--------------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------------	----------------------------



### 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!

