

# Deser z owoców leśnych

Z tego deseru łatwo można zrobić angielski deser Eton mess wystarczy do zmiksowanego jogurtu z truskawkami dodać pokruszone bezy. Wymieszać deser i nałożyć do pucharków.

---

## SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

## CZAS PRZYGOTOWANIA:

5 minut

## LICZBA PORCJI:

2

---

## SKŁADNIKI:

300 g mrożonych owoców leśnych  
300 g mrożonego jogurtu  
2 łyżeczki cukru pudru

## PRZYGOTOWANIE:

- 1) Wrzucić mrożone owoce do blendera, dodać jogurt i cukier. Starannie rozdrobnić.
- 2) Przebrać jogurt z owocami do wysokich szklanek i od razu podawać.

## **WARTOŚCI ODŻYWCZE:**

1 porcja zawiera: 351 kcal, 9 g białka, 10 g tłuszczów (7 g tłuszczów nasyconych), 55 g węglowodanów (49 g cukrów), 6 g błonnika, 94 mg sodu

*Źródło zdjęcia: Shutterstock*