# 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) Przelać 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*