

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