Jogurt z owocami, czekoladą i orzechami

Z jogurtu naturalnego można błyskawicznie przyrządzić szybki deser – potrzeba tylko nieco wyobraźni. Będzie on zawierać owoce i chrupiące orzechy, może więc stanowić świetne zakończenie posiłku.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

5 minut

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

4 pieguski z kawałkami czekolady
50 g prażonych orzechów laskowych, posiekanych
2 łyżki płynnego miodu
2 małe banany, pokrojone w plasterki
4 suszone morele, posiekane
600 ml chudego jogurtu naturalnego

PRZYGOTOWANIE:

1) Przyrządzić kruszonkę Włożyć pieguski do foliowej torebki i

grubo pokruszyć wałkiem do ciasta. Przesypać do miski. Wymieszać z orzechami i miodem.

2) Wymieszać jogurt z owocami Dodać banany i morele do jogurtu. Wymieszać i nałożyć do 4 pucharków. Nałożyć na wierzch kruszonkę. Podawać natychmiast.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 409 kcal, 16 g tłuszczów (w tym 5 g NKT), 57 g węglowodanów

Źródło zdjęcia: Adobe Stock