

Maliny z płatkami owsianymi

Zdrowy, owocowy deser z płatkami owsianymi jest pełnowartościowym i sycącym posiłkiem, który można zjeść w porze śniadaniowej.

SKALA TRUDNOŚCI:

Łatwe

CZAS PRZYGOTOWANIA:

10 minut

LICZBA PORCJI:

4

SKŁADNIKI:

350 g malin

2 łyżki cukru pudru

500 g jogurtu naturalnego

150 g musli lub płatków owsianych z miodem, rodzynekami i migdałami

1 łyżka płynnego miodu

odrobina miodu lub musli, do przybrania

PRZYGOTOWANIE:

- 1) Wymieszać maliny i cukier w misce, odstawić.
- 2) Wymieszać w drugiej misce jogurt z musli lub płatkami

śniadaniowymi. Dodać miód i delikatnie wymieszać.

3) Przełożyć 2/3 jogurtu z miodem i płatkami do czterech szklanych pucharków. Ułożyć na wierzchu maliny i połączyć resztą jogurtu. Skropić odrobiną miodu lub posypać płatkami.

WARTOŚCI ODŻYWCZE:

1 porcja zawiera: 318 kcal, 1,4 g białka, 7 g tłuszczów, 52 g węglowodanów

Źródło zdjęcia: Shutterstock