

Granola z jogurtem i owocami

Wskazówki

- Czas przygotowania: 15 minut
- 1 porcja
- Wartość odżywcza 1 porcji z dodatkami: 595 kcal \ B-19 g \ T-23 g \ W-81 g \ Bł-12 g
- Wartość odżywcza 1 porcji bez dodatków: 482 kcal \ B-17 g \ T-22 g \ W-57 g \ Bł-5 g

Składniki

- ✓ granola – 80 g na 1 porcję
- ✓ jogurt naturalny – 1 opakowanie (180 g)

Dodatki

- ✓ borówki – 1/2 garści (25 g)
- ✓ jeżyny – 1/2 garści (33 g)
- ✓ maliny – 1/2 garści (35 g)
- ✓ truskawki – 1/2 garści (35 g)
- ✓ banan – 1/2 sztuki (60 g)

Przygotowanie

Przygotuj granolę. Do granoli dodaj jogurt oraz oczyszczone owoce.

Źródło: <https://www.odzywiasiezdrowo.pl/granola-z-jogurtem-i-owocami/>