

Zdrowy deser z mango, malinami i orzechami

Wskazówki

- Czas przygotowania: 10 minut
- 1 porcja
- Wartość odżywcza 1 porcji: 380 kcal \ B-21 g \ T-14 g \ W-47 g \ Bł-8 g

Składniki

- ✓ mango – 1/2 sztuki (150 g)
- ✓ ser twarogowy półtłusty – 2 plastry (60 g)
- ✓ jogurt naturalny – 1 kubek (180 g)
- ✓ kurkuma – 1 szczypta
- ✓ cynamon – 1 szczypta
- ✓ maliny – 1 garść (60 g)
- ✓ orzechy włoskie – 2 kawałki (8 g)

Przygotowanie

1. Świeże i dojrzałe mango zmiksuj na gładko z jogurtem, serem i przyprawami. Jeśli masa będzie dla Ciebie mało słodka, możesz dodać trochę słodzidła.
2. W naczyniu wyłóż warstwę serową, na niej maliny i ponownie warstwę serową oraz maliny. Posyp posiekаныmi orzechami.
3. Możesz zjeść od razu, ale warto schłodzi deser – będzie jeszcze smaczniejszy.

Źródło: <https://www.odzywiasiezdrowo.pl/zdrowy-deser-z-mango-malinami-i-orzechami/>