Gyümölcsös-granolás jégkrémkosárkák

Tökéletesek napfényes délutánokra és családi összejövetelekre.

Ha nem akarsz csalódni, készítsd el ezeket már előző nap – legalább 8 órát kell fagyasztani!

Adag: 12 db

Tálalás: 2 adag

Dermesztés: legalább 8 óra

HOZZÁVALÓK:

- 300 g zsírszegény natúr joghurt
- 75 g félbevágott málna
- 75 g áfonya
- 300 g cukorcsökkentett granola
- 50 g Nesquik eper ízű ízesítő italpor

TOVÁBBÁ SZÜKSÉGED LESZ:

- 12 férőhelyes muffinformára, muffinpapírral kibélelve

- Pálcikákra (pl. jégkrémhez)

ELKÉSZÍTÉSI:

1. Egy nagy tálban keverd össze a joghurtot és a Nesquik ízesítő italport, míg egynemű, krémes állagot nem kapsz.
2. Add hozzá a gyümölcsöket és a granolát, majd óvatosan forgasd össze spatulával. Ha a málna kicsit szétesik, ne aggódj – ettől csak még finomabb lesz!
3. Két kiskanál segítségével adagold a keveréket a muffinformákba. Mindegyik közepébe szúrj bele egy pálcikát.
4. Tedd a mélyhűtőbe legalább 8 órára, vagy amíg teljesen meg nem szilárdul.
5. Tálalás előtt húzd le a papírokat, és már fogyasztható is!

 TIPP: A szilikon muffinkapszlikból könnyebben kijönnek a granola-kosárkák, de papírformák is megteszik.

EGY JÉGKRÉMKOSÁRKÁBAN

Energia	Zsír	amelyből telített zsírsavak	Cukor	Só
666 kJ 159 kcal	6.8 g	1.1 g	5.8 g	0.03 g
3%	10%	6%	6%	1%

Táplálkozási beviteli érték %-a
Energia 100 g-ban: 1000 kJ / 239 kcal