

Színpompás gyümölcsös joghurt tál



Eperrel, áfonyával és banánnal készült ez a színpompás reggeli, de bátran használd, amid épp van otthon! A [Nesquik epres ízű ízesítő italpor](#) ínycsiklandóvá turbózza a joghurtot is – és már készülhet is a gyümölcsös tál!

Adag: 2 főre

Előkészítés: 10 perc

HOZZÁVALÓK:

- 240 g zsírszegény natúr joghurt
- 4 teáskanál [Nesquik epres ízű ízesítő italpor](#)
- 4 szem eper, félbevágva
- 1 marék áfonya
- ½ banán, felkarikázva
- 2 evőkanál cukorcsökkentett granola

ELKÉSZÍTÉS:

1. Keverd össze a joghurtot és a [Nesquik ízesítő italport](#) egy tálban, míg teljesen fel nem oldódik.
2. Oszd el a keveréket két kisebb tálba.
3. Tedd a tetejére az epret, áfonyát, banánkarikákat és a granolát.

EGY ADAGBAN:

Energia	Zsír	amelyből telített zsírsavak	Cukor	Só
1004 kJ 238 kcal	6.0 g	1.1 g	23.7 g	0.25 g
12%	9%	6%	26%	4%

Táplálkozási beviteli érték %-a

Energia 100 g-ban: 472 kJ / 112 kcal