

# Jahodová snídane s překvapením



Obtížnost: 🍴🍴🍴🍴🍴

Čas přípravy: 10min , Čas vaření: 0min  
Celkový čas: 10min , Porce: 2

648 kalorií , 0 g cukrů , 18 g tuků , 65 g bílkovin

Autor: Ellis

Odkaz: <https://srecepty.cz/jahodova-snidane-s-prekvapenim>

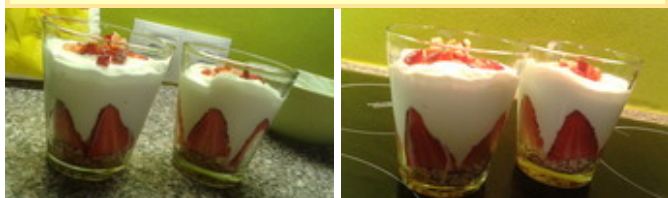
## Příprava

V misce smícháme jogurt s tvarohem a vanilkovým cukrem. Do dvou skleniček dáme na dno po 20 g ovesných vloček. Jahody omyjeme, osušíme a nakrájíme na tenké plátky. Stejně velké plátky poklademe po stranách skleniček a na jahody navrstvíme jogurt s tvarohem. Nakonec jogurt opatrně zahladíme a posypeme zbytky jahod, které nakrájíme na malinkaté kostičky.



### Tip k receptu

Ovesné vločky se dají pokapat javorovým sirupem, nebo medem a nebo vyměnit například za nadrcené sušenky.



## Ingredience

- ✓ 40 g ovesných vloček
- ✓ 250 g jemného tvarohu
- ✓ 300 g bílého jogurtu
- ✓ 2-3 lžičky vanilkového cukru
- ✓ 10 jahod

## Kategorie

Svatý Valentýn, Obyčejný den, Mléčné výrobky a vejce , Ovoce, Rychlovka, Rodina, Vegetarián, Dezert, Snídane, Svačinka