

Jahodové ranní nakopnutí



Obtížnost: 🍴🍴🍴🍴🍴

Čas přípravy: 10min , Čas vaření: 0min
Celkový čas: 10min , Porce: 1

212 kalorií , 7 g cukrů , 6 g tuků , 10 g bílkovin

Autor: Peta S

Odkaz: <https://srecepty.cz/jahodove-ranni-nakopnuti>

Příprava

Jahody nakrájíme na drobné kostičky, posypeme cereáliemi, zalijeme jogurtem, promícháme a snídáme:)



Tip k receptu

Touto snídaní přijmete jen 230 kcal, 34g sacharidů, 6g tuku, 9g bílkovin a asi 10g vlákniny. Zasytí vás na dlouhou dobu a kombinace jahod, skořice a lehkého jogurtu Vám zvedne náladu:)

Ingredience

- ✓ 120 g bílého jogurtu
- ✓ 150 g jahod
- ✓ 30 g Dobré vlákniny

Kategorie

Obyčejný den, Česká, Léto, Finančně nenáročná, Rychlovka, Rodina, Snídaně

