

# Medovo-mandlové fíky



Obtížnost: 🍴🍴🍴🍴🍴

Čas přípravy: 3min , Čas vaření: 0min  
Celkový čas: 3min , Porce: 1

**146** kalorií , **13 g** cukrů , **8 g** tuků , **3 g** bílkovin

**Autor:** sonizna

**Odkaz:** <https://srecepty.cz/medovo-mandlove-fiky>

## Příprava

Mandle použijeme nejlépe plátky (můžeme je nasucho opéct v pánvi, chceme-li). Fíky rozpůlíme a naskládáme je na talíř, řezem nahoru. Ozdobíme jogurtem a pokapeme medem. Posypeme skořicí a posypeme mandlemi. Podáváme.



### Tip k receptu

Abychom dosáhli nízkotučného dezertu, použijeme řecký jogurt s 0 % tuku.

## Ingredience

- ✓ 2 ks fíků
- ✓ 2 lžíce řeckého jogurtu
- ✓ 1 lžíce včelího medu
- ✓ 1 lžíce mandlí
- ✓ 4 špetky skořice

## Kategorie

Obyčejný den, Řecká, Bezlepková, Vegetariánská, Celoročně, Finančně nenáročná, Ovoce, Dezert

