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 nenáročné, Ovoce, Dezert