



Jabłko z twarożkiem waniliowym

★★★★★(4)

5 minut

1 osoba

łatwy

Wartości odżywcze

234 kcal / 1 porcję (233 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność 100.38 kcal 5.02%	Białko 4.62 g 9.24%	Węglowod. 13.27 g 4.91%	Tłuszcze 3.87 g 5.53%	Błonnik 1.57 g 6.28%	GDA 5.02 %
---	----------------------------------	--------------------------------------	------------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------



Składniki

- Jabłko - 150g
- Ser twarogowy półtłusty - 40g (2 łyżki stołowe)
- Jogurt naturalny 2% tłuszczu - 25g (łyżka stołowa)
- Cukier - 6g (łyżeczka)
- Cukier waniliowy - 2g (½ łyżeczki)
- Orzechy włoskie tarte - 10g (łyżka stołowa)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Jabłko umyj, usuń gniazda i pokrój w cienkie ćwiartki. Ułóż na talerz lub w miseczce.

KROK 2: Ser połącz z jogurtem, cukrem z wykłym i waniliowym. Wymieszaj dokładnie (najlepiej rozgnieć widelcem). Tak przygotowanym twarożkiem udekoruj jabłko.

KROK 3: Całość posyp orzechami włoskimi.

Smacznego!

