

Jogurt s opraženými vločkami

Počet porcí: 1

Doba přípravy: 10 minut

Bez lepku

Postup přípravy

Nejprve si rozmixujeme banán společně s 1/3 manga. Poté přidáme med a jogurt. Vše vyšleháme. Na pánvi opražíme ovesné vločky společně s nasekanými oříšky. Podáváme s malinami a borůvkami.

Ingredience

- **Vlašské ořechy jádra** - 30 g
- **Bílý jogurt z Valašska 3%** **150 g** - 150 g
- **Banán** - 100 g
- **Mango** - 80 g
- **Borůvky** - 20 g
- **Maliny čerstvé** - 20 g
- **Včelí med luční** **250 g** - 15 g
- **Ovesné vločky bezlepkové PROBIO 500 g** - 40 g

VYTVORENO PROSTŘEDNICTVÍM

CELIATICA.CZ

VÁŠ SEZNAM ONLINE

