

Jahodová snídane s překvapením



Obtížnost: □□□□□

Čas přípravy: 10min , Čas vaření: 0min
Celkový čas: 10min , Porce: 2

648 kalorií , **0 g** cukrů , **18 g** tuků , **65 g** bílkovin

Autor: Ellis

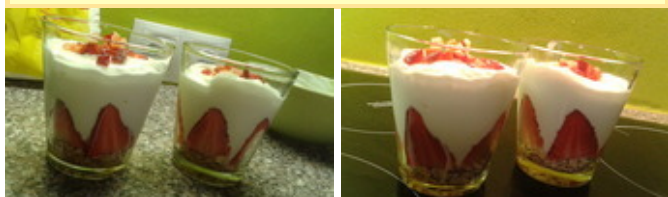
Odkaz: <https://srecepty.cz/jahodova-snidane-s-prekvapenim>

Příprava

V misce smícháme jogurt s tvarohem a vanilkovým cukrem. Do dvou skleniček dáme na dno po 20 g ovesných vloček. Jahody omyjeme, osušíme a nakrájíme na tenké plátky. Stejně velké plátky poklademe po stranách skleniček a na jahody navrstvíme jogurt s tvarohem. Nakonec jogurt opatrně zahladíme a posypeme zbytky jahod, které nakrájíme na malinkaté kostičky.

Tip k receptu

Ovesné vločky se dají pokapat javorovým sirupem, nebo medem a nebo vyměnit například za nadrcené sušenky.



Ingredience

- 40 g ovesných vloček
- 250 g jemného tvarohu
- 300 g bílého jogurtu
- 2-3 lžičky vanilkového cukru
- 10 jahod

Kategorie

Svatý Valentýn, Obyčejný den, Česká, Mléčné výrobky a vejce , Ovoce, Rychlovka, Rodina, Vegetarián, Dezert, Snídane, Svačina