

MRAŽENÝ SKYR S BORŮVKAMI A OSTRUŽINOU

Tento dezert ze zakysané smetany a skyru je nejen lahodný, ale i plný prospěšných látek. Díky borůvkám a ostružinám, bohatým na antioxidanty, podporuje zdraví a imunitu, zatímco kombinace skyru a zakysané smetany dodává příjemné krémovou chuť. Lehkost a s odměrkou proteinu další velkou porci bílkovin. Podáváný z mrazáku je ideální jako rychlá, zdravá a osvěžující svačina nebo lehký dezert po jídle.

SAB
SAB HEALTH FIT

PORCE: 2

COOKING TIME: 10 MIN

CELKOVÝ ČAS : 1H 30 MINUT

INGREDIENCE

1 malá zakysaná smetana 8%

1 skyr (kupuji od značky Nature's promise)

odměrka čokoládového proteinu

šťáva z půlky pomeranče

vanilkový extrakt

hrst ostružin

100g borůvek

blanšované mandle na ozdobu

POSTUP

Bobuloviny svaříme s trochou vody a dáme stranou.

Tyčovým mixérem umixujeme všechny ostatní ingredience, naplníme skleničky a dozdobíme borůvkami s ostružinami a mandlemi.

Dáme zamrazit na hodinu a půl.

NUTRIČNÍ HODNOTY

NA PORCI

KCAL	BÍLKOVINY	SACHARIDY	Z TOHOCUKRY	TUKY
186	11,5G	17G	15G	7,7G