



## JOGURT TRUSKAWKOWO-MIĘTOWY

1 porcja = 133 kcal, b = 9 g, t = 4 g, w = 15 g, bł. = 2 g

### **Do wykonania komosy z bananami będzie Ci potrzebna:**

(4 porcje)

- 3 szklanki gęstego jogurtu naturalnego
- 250 g truskawek
- 3 gałązki świeżej mięty
- 1 łyżeczka syropu miętowego
- 1 łyżka miodu
- listki mięty i truskawki do dekoracji

### **Przygotowanie jest bajecznie proste:**

- posiekaną miętę rozetrzyj z miodem i wymieszaj z jogurtem
- do jogurtu dodaj syrop miętowy, truskawki i całość zmiksuj
- gotowy jogurt przełóż do pucharków udekoruj listkami mięty i truskawkami

