



ЗАВТРАК • ПЕРЕКУС

Йогуртовый десерт с карамельным яблоком

Йогуртовый десерт с карамельным яблоком — десерт. Калорийность: 91.5 ккал на 100 г. Основные группы продуктов: фрукты и ягоды.

Время 10 мин	Порции 1 порция	Сложность Простая
-----------------	--------------------	----------------------

КБЖУ на 100 г

91,5 Ккал	3,6 Белки, г	4,4 Жиры, г	9,1 Углеводы, г
--------------	-----------------	----------------	--------------------

Ингредиенты

- ☐ Яблоко — 100 г
- ☐ Какао — порошок — 2 г
- ☐ Греческий йогурт 5% — 100 г
- ☐ Мёд — 5 г
- ☐ Миндаль дроблёный — 10 г

Приготовление

- 01 Подготовьте продукты: разложите йогурт в глубокую миску или глубокую тарелку ровным слоем.
- 02 Нарежьте яблоко мелкими кубиками (кожуру можно оставить для дополнительной текстуры).
- 03 Разложите яблоко поверх йогурта.
- 04 Полейте тонкой струйкой мёда, чтобы вкус распределился равномерно.
- 05 Посыпьте дроблёным миндалём и слегка какао для аромата.

Соберите рацион в Fit
Push

Генератор меню, дневник питания, тренировки и бесплатный
курс — в одной системе.
fitpush.ru