



całość 295 kcal
porcja (ok. 3 łyżki do lodów) 60 kcal

Lody

Składniki:

750 g mrożonych truskawek
mały kubek (150 g) jogurtu naturalnego
opcjonalnie 2 łyżeczki stevii do posłodzenia
kilka listków mięty

Sposób przygotowania:

Truskawki zmiksować z jogurtem i stewią, włożyć do plastikowego pudełka. Łyżką do lodów formować kule. Posypać siekanymi listkami mięty. Można włożyć do foremek na lody.



POTRAWA
BEZGLUTENOWA



POTRAWA
BEZ SOI



POTRAWA
BEZ JAJEK



POTRAWA
BEZ ORZECHÓW



POTRAWA
BEZ KUKURDYZY



POTRAWA
BEZ CUKRU DODANEGO



POTRAWA
WEGETARIANSKA



POTRAWA
BEZ DROZDZY