



Deser na bazie jogurtu naturalnego z płatkami owsianymi

Autor: najlepszewkuchni.pl

Deser idealny dla osób dbających o linię. Sprawdzi się także na drugie śniadanie. Wystarczy połączyć owsiankę z jogurtem naturalnym i dodać owoce.

Przygotowanie

Krok 1

Truskawki umyj. Połowę truskawek pokrój w kosteczkę, a drugą część zblenduj na gładką masę.

Krok 2

Posiekaj drobno daktylę, dodaj płatki owsiane. Jogurt pomieszaj ze śmietanką Łaciatą.

Krok 3

Teraz wystarczy przełożyć wszystkie elementy do pucharków. Ważna jest kolejność, by deser nie tylko smakował, ale i wyglądał. Ułóż kolejno: płatki owsiane, jogurt naturalny, mus z truskawek i ponownie jogurt. Wierzch przyozdób truskawkami i granolą. Możesz także dodać listki mięty.

Danie: **Deser,**

Osób: **1-2**

Czas: **Do 30 min**

Poziom trudności: **Łatwe**

Składniki:

- 2 szklanki truskawek
- płatki owsiane
- duży jogurt naturalny
- 1 łyżka Śmietanki Łaciatej 36%
- listki mięty do dekoracji
- 1 łyżka granoli