

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	Порции	Сложность
10 мин	1 порция	Простая

КБЖУ на 100 г

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