

KOLACJA

TWAROŻEK WIŚNIOWY



BEZ ZBÓŻ



BEZ DODATKU
CUKRU



5min



SKŁADNIKI

JADŁOSPIS 1400 KCAL

3/5 opak. twarogu chudego, Pilos	150g
2 garście mrożonych wiśni	150g
5 łyżek jogurtu naturalnego kremowego, Pilos	125g
1 łyżeczka erytrolu	5g

285kcal B: 33g W: 34,1g T: 4,4g

 4,95 zł

JADŁOSPIS 1600 KCAL

3/5 opak. twarogu chudego, Pilos	150g
3 garście mrożonych wiśni	225g
5 łyżek jogurtu naturalnego kremowego, Pilos	125g
1 łyżeczka erytrolu	5g

321 kcal B: 33,7g W: 42,3g T: 4,7g

 5,94 zł

JADŁOSPIS 1800 KCAL

3/5 opak. twarogu chudego, Pilos	150g
4 garście mrożonych wiśni	300g
5 łyżek jogurtu naturalnego kremowego, Pilos	125g
1 łyżeczka erytrolu	5g

358 kcal B: 34,3g W: 50,5g T: 5g

 6,94 zł

PRZYGOTOWANIE

1. Wszystkie składniki dokładnie zblendować. Wiśnie można wcześniej rozmrozić.