

Deser jogurtowo-truskawkowy z gryką ekspandowaną



NIEPIEP.RZ.PL



CZAS
PRZYGOTOWANIA
15 MIN



ILOŚĆ
PORCJI
1 - 2

SKŁADNIKI

truskawki	300 gram
jogurt grecki	300 gram
miód prawdziwy	1 łyżka
gryka ekspandowana	5 łyżek

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Truskawki rozdrabniamy za pomocą blendera, zostawiając 2 w całości do dekoracji. Jeśli są mrożone, najpierw je rozmrażamy.
Jogurt naturalny mieszamy z miodem.

Do wysokiej szklanki, lub innego naczynia, w którym będziemy podawali deser, wsypujemy 4 łyżki gryki ekspandowanej, na nią przelewamy połowę rozdrobnionych truskawek i kolejno jogurt, na który możemy ułożyć jedną świeżą truskawkę pokrojoną w plasterki.
Na jogurt przelewamy resztę truskawek, posypujemy łyżką gryki i dekorujemy wierzch truskawką.