

Iaurt cu cereale si fructe



Un castronel de iaurt este mai puțin atractiv dacă nu conține ingredientele necesare care sa-i dea un gust delicios.

Rețete:

- 1. Iaurt, fructele de pădure proaspete, spălate și scurse bine de apă. Adăugăm cerealele integrale neîndulcite, alunele/nuci și mierea de albine;**
- 2. Iaurt, morcov ras sau bucățele mici de mere, fulgi de nucă de cocos prăjite, scortisoară, cereale integrale, alune/nuci și sirop de arțar;**
- 3. Iaurt, kiwi, mure, cereale integrale, alune/nuci, sirop de cacao făcut din puțin iaurt, cacao și miere de albine;**
- 4. Iaurt, cireșe sau vișine, cereale integrale neîndulcite, alune/nuci tocate mărunt, bucățele mici de ciocolată neagră și miere de albine.**