

מקפא יוגורט עם גרגרי רימון ופיסטוק

תבנית מלבנית – 8 מנות הגשה

ערכים תזונתיים למנה : 98 קלוריות 4.5 גרם חלבון

רכיבים :

למתכון יוגורט מתוק מוסיפים

1/2 גביע – 100 מ"ג כפות שמנת חמוצה 9%

2 כפיות חמאת שקדים

2 כפיות דבש

30 גרם פיסטוק קלוי קצוץ דק

1/2 כוס – 90 גרם גרגרי רימון

מערבבים יוגורט עם שמנת חמוצה, חמאת שקדים ודבש

מרפדים תבנית בניילון דביק ומשאירים לכיסוי שלם של המקפא

יוצקים את תערובת היוגורט והשמנת

מפזרים מעל פיסטוקים קלויים ורימונים ועוטפים היטב

מקפאים לפחות 4 שעות לפני הגשה

