



## Meruňková přesnídávka

Ingredience

meruňky: **500 g**

banán: **1 ks**

tvoroh: **100 g**

bílý jogurt: **200 g**

### STUPEŇ ZDRAVOSTI:

Super zdravé, doporučujeme

**Meruňky omyjeme, osušíme a vypeckujeme, banán oloupeme. Ovoce dáme do mísy s tvarohem a jogurtem a vše společně rozmixujeme. Tato meruňková přesnídávka vydrží v lednici 2 dny, co nespotřebujeme, můžeme rozdělit na jednotlivé porce a zamrazit. Mraženou přesnídávku spotřebujeme nejlépe do 3 měsíců....**

## Meruňková přesnídávka - recept

Meruňky omyjeme, osušíme a vypeckujeme, banán oloupeme. Ovoce dáme do mísy s tvarohem a jogurtem a vše společně rozmixujeme. Tato **meruňková přesnídávka** vydrží v lednici 2 dny, co nespotřebujeme, můžeme rozdělit na jednotlivé porce a zamrazit. Mraženou přesnídávku spotřebujeme nejlépe do 3 měsíců. Rozmraženou přesnídávku už znovu nemrazíme.

Hodnocení receptu:

Hodnotilo 1 lidí