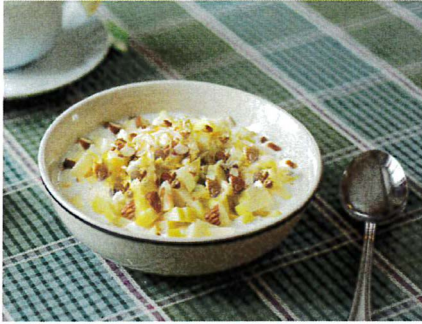


Yoghurtkvarg äpple och mandel



1 port

Ingredienser

3,0 dl Yoghurtkvarg naturell fett ca 2%

10,0 st Sötmandel (SLV)

100,0 gram Äpple m skal litet

Tillagningsinstruktioner

1. Håll upp yoghurtkvarg, eller yoghurt blandat med kvarg (hälften av varje), i en skål.
2. Hacka äpple och mandel och ät tillsammans med yoghurtkvargen.

VARIATION

a) Byt ut äpple mot päron.

b) Byt ut sötmandel mot hasselnötter

Näring per 100 g	Näring per portion
71 kcal	290 kcal
5,9 g protein	24,3 g protein
2,7 g fett	11 g fett
5,4 g kolhydrater	22 g kolhydrater

