

POHÁRDESSZERTEK ÉS PUDINGOK FITT REGGELI

Rétegzett fehérjés pohárdesszert piros bogyós gyümölcsökkel

Reggeli edzés utáni fehérjepótlás! 💪🏼 Piros bogyós gyümölcsök megengedettek a ketogén táplálkozásban! 🫐🍓😍

Mennyiség: 3 adag | **164,4 kcal** | **4,1 g felszívódó szénhidrát** | **1,3 g Rost** | **5,8 g Fehérje**

MINDEN, AMIRE SZÜKSÉGED LESZ

Hozzávalók

- ½ csomag Fibriya narancs ízű zselé desszertpor
- 350 g joghurt
- 2 dl tejszín
- 350 g piros bogyós gyümölcs
- 60 g fahéjas csiga ízű protein
- 350 g görög joghurt
- 250 g mascarpone
- vaníliás eritrit

LÉPÉSRŐL LÉPÉSRE

Elkészítés

1. Az első réteg Fibriya narancs ízű zselé desszertpor joghurttal és tejszínnel kikeverve. Gyümölcsréteg, majd fahéjas csiga ízű protein görög joghurttal kikeverve. Újabb gyümölcsréteg, utána mascarpone és tejszín édesítve vaníliás eritrittel és felverve.
2. Teteje gyümölcsökkel díszítve! Hűtőben pihent egy este, így reggelre csodás hűsítő finomság lett belőle!

Tápérték

Tápanyag	100 g	1 adagra
Energia	164,4 kcal	890,4 kcal
Energia	682,3 kJ	3696,1 kJ
Zsír	13,3 g	72,2 g
– amelyből telített zsírsavak	8,1 g	43,6 g
Szénhidrát	7,4 g	40,0 g
– amelyből cukrok	4,1 g	22,1 g
– amelyből poliolok	3,3 g	17,7 g
Felszívódó (nettó) szénhidrát	4,1 g	22,3 g
Rost	1,3 g	7,1 g
Fehérje	5,8 g	31,6 g
Só	0,1 g	0,7 g

Recept megnyitása a Fibriya Receptek oldalon ↗