

Blåbär- och cashewsymfoni

🕒 5 min

Energifördelning

309

kcal per
portion



	kcal	%
Fett	182	59
Kolhydrater	86	28
Protein	41	13

1 Portio...

Ingredienser

Mängd

Mängd		kcal/portion
0.5 dl	Naturella cashewnötter	189 kcal
1.5 dl	Naturell yoghurt 3%	90 kcal
1 dl	Frysta blåbär	30 kcal

Instruktioner

1. Tina blåbären något och lägg i en skål. Häll på yoghurt.
2. Hetta upp en stekpanna och rosta nöterna någon minut.
3. Lägg nöterna över yoghurten och blanda om. Servera direkt.