

# Yoghurt med jordgubbar

🕒 10 min

## Energifördelning

**186**

kcal per  
portion



|             | kcal | %  |
|-------------|------|----|
| Fett        | 54   | 29 |
| Kolhydrater | 81   | 44 |
| Protein     | 51   | 27 |

1 Portio...

## Ingredienser

| Mängd  |                      | kcal/portion |
|--------|----------------------|--------------|
| 1 st   | Physalisfrukt        | 3 kcal       |
| 24 g   | Jordgubbar           | 10 kcal      |
| 0.5 dl | Sojayoghurt blåbär   | 38 kcal      |
| 1.5 dl | Sojayoghurt naturell | 135 kcal     |

## Instruktioner

Häll upp yoghurt i en skål. Skiva jordgubbarna och lägg över. Dekorera med en physalisfrukt och servera med te eller kaffe.