



Tyrkisk yoghurt med 1-2-3 granola

MENGDE: 1 PORSJON TID: 5 MINUTTER ALLERGENER: MELK, NØTTER



Ingredienser

175 g tyrkisk yoghurt (evt. gresk- eller kokosyoghurt)
1 lavkarbo knekkebrød
Kanel
25 g fryste bringebær
SukrinSirup gold, caramel eller maple (valgfritt)

Fremgangsmåte

1. Legg yoghurt i en skål.
2. Topp med knust knekkebrød, kanel, bringebær og SukrinSirup etter smak.

KALORIER : 340KCAL | KARBOHYDRATER : 11G | PROTEIN : 12G | FETT : 25G

omfelse.no

Tips

Bruk det knekkebrødet du liker. Vi brukte knekkebrød med valmuefrø fra Keto1200.