

GA VOOR KLEUR

BREAK



ROZE FROZEN YOGHURT BARS

VEGA | 62,5 GRAM FRUIT PER PORTIE!

INGREDIËNTEN VOOR 4 PERSONEN

- 300 ml halfvolle yoghurt
- 100 g frambozen
- 100 g aardbeien, in plakjes
- 50 g blauwe bessen
- 7 el grove havervlokken
- 1 el kokosrasp

VOEDINGSWAARDEN PER PORTIE

Energie	106,50 kcal
Vet	3,15 g
Verzadigd vet	2,03 g
Koolhydraten	12,45 g
Vezels	2,18 g
Eiwitten	5,04 g
Zout	0,11 g

BEREIDINGSWIJZE

- Houd van de havervlokken een eetlepel apart. Meng de rest van de havervlokken en de helft van het fruit met de halfvolle yoghurt.
- Leg een stuk bakpapier op een bakplaat en giet hier het yoghurtmengsel op en smeer dit uit tot een plak.
- Strooi de overgebleven havervlokken en kokosrasp er overheen en verdeel de rest van het fruit over het yoghurtmengsel.
- Zet de frozen yoghurt bars minimaal 3 uur in de vriezer.
- Snijd het geheel in repen of breek het in grove stukken!