

## ΠΑΓΩΤΟ ΓΙΑΟΥΡΤΙ ΜΕ ΡΟΔΑΚΙΝΟ ΚΑΙ ΤΖΙΝΤΖΕΡ



### **ΥΛΙΚΑ** (8 μερίδες)

1 κιλό γιαούρτι 2% λιπαρά  
300 γρ. ώριμα ροδάκινα κομμένα σε μπλέντερ  
1 κ.σ. φρεσκοτριμμένο τζίντζερ  
1 κ.σ. μέλι

### **ΕΚΤΕΛΕΣΗ**

Σ' ένα μεγάλο μπολ ανακατεύουμε το γιαούρτι, με το ροδάκινο, το μέλι και το τζίντζερ.  
Βάζουμε το μείγμα στην κατάψυξη για 1 ώρα.

Διατροφικές πληροφορίες	
Θερμίδες	105 kcal
Υδατάνθρακες	17gr
Πρωτεΐνες	7gr
Λίπος	1gr
Φυτικές ίνες	2gr