

Συνταγή



ΔΡΟΣΕΡΟ ΓΛΥΚΟ ΜΕ ΚΕΡΑΣΙΑ

ΥΛΙΚΑ

- 4 φλ. γιαούρτι 2%
- 4 φλ. κεράσια χωρίς το κουκούτσι
- 5 κ.σ. μέλι
- 3/4 φλ. νιφάδες βρώμης
- 1 κ.σ. σκόνη κακάο
- 4 κ.σ. κονιάκ
- 2 βανίλιες
- 2 κ.γ. βούτυρο

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Ανακατεύουμε το γιαούρτι, με το μέλι και τη βανίλια και τα τοποθετούμε στο ψυγείο.

Σε ένα τηγάνι λιώνετε το βούτυρο σε μέτρια φωτιά και ρίχνετε σταδιακά τη βρώμη και το κακάο και τα ανακατεύετε για περίπου 4 λεπτά. Τα αφήνετε να κρυώσουν.

Βάζετε το κονιάκ και τα κεράσια στο τηγάνι και τα αφήνετε να βράσουν σε μέτρια φωτιά μέχρι να μαλακώσουν. Τα αφήνετε κι αυτά να κρυώσουν.

Παίρνετε ωραία ποτήρια. Βάζετε το γιαούρτι από πάνω μια στρώση βρώμης και από πάνω τα κεράσια. Επαναλαμβάνετε 3 στρώσεις και τα βάζετε στο ψυγείο να κρυώσουν.

Διατροφική Ανάλυση

Θερμίδες	161 kcal
Πρωτεΐνες	5 g
Λιπαρά	5 g
Υδατάνθρακες	24 g

Το συγκεκριμένο γλυκό είναι μια ελαφριά επιλογή γλυκού. Μας δίνει πρωτεΐνη από το γιαούρτι, φυτικές ίνες από τη βρώμη και τα κεράσια. Επίσης, περιέχει ασβέστιο και μας δίνει αντιοξειδωτικά από τα κεράσια και το κακάο.