



## **Witaminowy deser jogurtowy z żurawiną**

### **Składniki:**

50 dag greckiego jogurtu lub jogurtu zwykłego ale bardzo gęstego (może też być naturalny serek homogenizowany), 5 dag suszonych żurawin, 3 dag wyłuskanych orzechów włoskich, 2 dag pestek słonecznika, 1 jabłko, 1 mandarynka, 1 różowy grejpfrut, 3 łyżki miodu (lipowego lub akacjowego), szczypta cynamonu, szczypta mielonej kolendry, 1/2 łyżeczki cukru waniliowego

### **Sposób przygotowania:**

Grubo pokrój orzechy, wsyp je razem z pestkami słonecznika na suchą, rozgrzaną patelnię, upraż na złoty kolor. Obierz grejpfruta i wytnij fileciki. Obierz mandarynkę, podziel ją na części. Przygotowane części cytrusów pokrój na połówki. Jabłko obierz, usuń gniazdo nasienne, a miąższ pokrój w kostkę. Owoce połącz w misce z bakaliami, polej miodem przyprawionym cynamonem, kolendrą i cukrem waniliowym, wymieszaj. Pucharki napełnij warstwami owoców i bakali oraz bardzo zimnego jogurtu. Podawaj od razu po przygotowaniu.