



Tálalás: **4 főre**



Előkészítés: **10 perc**



Elkészítés:



Répási Eszter

TÚRÓVAL TÖLTÖTT ALMA

Egy könnyed desszert, mely szinte minden diétába beilleszthető. Az alma és a búzakorpa rosttartalma megkönnyíti emésztésünket.

HOZZÁVALÓK

4 db alma

120 g sovány túró

40 ml natúr joghurt

3 ek búzakorpa

ízlés szerint xilit ízlés

szerint

1 db citrom

ALLERGÉNEK

Glutént tartalmaz

Laktózt tartalmaz

Tojásmentes

- 1 Az almát megmossuk, majd a magházát eltávolítjuk.
- 2 A túrót egy villa segítségével összetörjük, majd hozzákeverjük a joghurtot és a búzakorpát.
- 3 Ízesítjük xilittel, valamint reszelt citromhéjjal és a citrom firssen facsart levével.
- 4 Magtöltjük az almákat a túróval.
- 5 Tálalás előtt kb órára a hűtőbe tesszük, hogy az ízek összeérjenek.



**Töltse le további receptjeinket
az auchan.hu/receptek oldalról!**



auchan