



JEJ
HRANLJIVO,

IZBERI LOKALNO SADJE

AMERIŠKE BOROVNICE

prehranska vlaknina

Ameriške borovnice so bogat vir prehranskih vlaknin.



2,4 g / 100 g živila

vitamin K

prispeva k normalnemu strjevanju krvi



KRI



Poskrbi
za pestro in
uravnoteženo
prehrano ter zdrav
način življenja.

IZBERI LOKALNO SADJE

RECEPT

ZAMRZNJENE BOROVNICE V JOGURTOVEM PRELIVU

SESTAVINE



- 150g borovnic
- 150g jogurta

VEČ NA



PRIPRAVA

1. Borovnice operemo in jih v posodi nežno zmešamo z jogurtom.
2. Z vilicami polagamo borovnice, obložene z jogurtom, eno po eno na pekač, obložen s peki papirjem.
3. Postavimo v zamrzovalnik za 30 do 60 minut oziroma dokler jogurtov premaz ne zamrzne.
4. Borovnice odstranimo s peki papirja in jih prenesemo v posodo. Primerno za takojšnje uživanje ali za shranjevanje.

NASVET:

Znak zrelosti pri borovnici je enakomerna obarvanost plodu.