

VESELĪBAS DESERTS

1 porcija

Nepieciešamās sastāvdaļas:

- 200 g jogurta bez piedevām
- 2 ēdamkarotes maltu linsēklu
- 3 ēdamkarotes auzu kliju
- augļu sīrups
- 150 g saldētas ogas (mellenes, dzērvenes, smiltsērķšķi u.c.); vasarā – svaigas
- malts kanēlis
- rīvēta citrona miziņa

Pagatavošana:

1. Deserta trauciņā liek klijas, uzber nedaudz ogas un pārlej ar tējkaroti sīrupa.
2. Jogurtam pierīvē nedaudz citrona miziņas, samaisa. Trauciņā liek jogurtu, uzber linsēklas un pieliek ogas. Pārlej ar sīrupu.
3. Deserta kārtu noslēdz ar jogurtu un ogām, uzber nedaudz kanēļa un ļauj „ievilkties” vismaz 30 minūtes.

Recepti piedāvā Rīgas Dzemdību nama uztura speciāliste Liene Sondore.

SIA "Rīgas Dzemdību nams"
Miera iela 45, Rīga
T. +371 67011225
www.rdn.lv
f dzemdibunams
t dzemdibunams
o dzemdibunams

