



Bulgur nebo jáhly s ovocem a jogurtem



Potřebujeme:

250 g celozrnného uvařeného bulguru nebo jáhel
2 zralé banány
300 g kvalitního bílého jogurtu
½ lžičky skořice
3 jablka nebo jiné sezónní ovoce
může a nemusí být lžíce medu

Příprava:

Vidličkou rozmačkáme banány o stěnu mísy. Nastrouháme 2 jablka a jedno nakrájíme na malé kousky. K tomu nasypeme do mísy bulgur. Přidáme skořici, jogurt a jemně promícháme. Pokud použijeme jiný druh ovoce než jablko, můžeme ho nakrájet na menší kousky.

