

# Yoghurtgele



4 porsjoner

## **Ingredienser:**

1 pakke valgfri sukkerfri gele

4 dl vann

3 stk valgfrie yoplait yoghurt

---

## **Fremgangsmåte:**

1. Tilbered 1 pakke valgfri sukkerfri gele som det står på pakken, men med 4 dl vann. Avkjøl dette.
2. Tilsett 3 valgfrie yoplait yoghurt.
3. Bland dette godt.
4. Ha i dessert glass og sett kaldt til det er stivt.

---

## **Næringsinnhold 4 pers:**

Energi: 170 kcal (725 kJ).

Protein: 15,3 g.

Karbohydrater: 30g (inkl. Kostfiber 8g)

Fett: 0,4g

## **Næringsinnhold pr. porsjon:**

Energi: 42,5 kcal (181 kJ)

Protein: 3,8 g

Karbohydrater: 7,5g (inkl. 2 g kostfiber)

Fett: 0,1 g