



ΜΠΑΡΕΣ FROZEN YOGURT

ΥΛΙΚΑ:

1 γιαούρτι πλήρες

1 κ.σ μέλι

Προαιρετικά 1/3 κουβερτούρα λιωμένη σε μπεν μαρί ή/και κομμένα φρέσκα φρούτα (πχ μπανάνα, φράουλες, λίγα cranberries) ή σταγόνες κουβερτούρας, κανέλα.

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Ανακατεύουμε όλα τα υλικά μαζί και τα απλώνουμε σε ένα αντικολλητικό χαρτί (πάνω σε μια σταθερή βάση). Τοποθετούμε το μείγμα στην κατάψυξη και όταν παγώσει, το κόβουμε σε μερίδες.