



## ΤΣΙΖΚΕΙΚ ΜΕ ΓΙΑΟΥΡΤΙ

**ΥΛΙΚΑ** για 4 ατομικά μπουλ-μερίδες

**Ένα γιαούρτι** 200γρ στραγγιστό 2% σε λιπαρά

**Ένα Philadelphia light**

**3 κ.γλ ζάχαρη άχνη**

Τριμμένα μπισκότα τύπου digestive (2 μπισκότα ανα μπουλ)

### ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Ανακατεύουμε το γιαούρτι , το Philadelphia light και τα 2 κ.γλ ζάχαρη άχνη σ' ένα μπουλ και τα ανακατεύουμε καλά. Στη συνέχεια κάνουμε μία στρώση με 2 τριμμενα μπισκότα digestive για καθε ατομικο μπουλ, βάζουμε το μίγμα γιαουρτι- Philadelphia από πανω στρωνουμε 1 κ.σ μαρμελαδα σπιτικη της επιλογης μας (φραουλα, βυσσινο). Το αφηνουμε για λιγο στο ψυγειο και είναι για καταναλωση...με μετρο!!