

Grilované broskyne s gréckym jogurtom a so sladkým grilovaným tofu

Počet porcií: 1

Čas prípravy: 15 minút

Bez lepku

Postup prípravy

Tofu nakrájame na plátky. Med roztopíme s troškou oleja a pridáme škoricu. Tofu marinujeme. Broskyne prekrájame, vykôstkujeme a potrieme z prekrájanej strany zvyšnou marinádou. Tofu aj broskyne pogrilujeme (približne 3 min. na rozpálenom grile). Do stredu grilovanej broskyne dáme lyžicu gréckeho jogurtu, plátok grilovaného tofu, pokvapkáme medom, posypeme orieškami a nakoniec pridáme ovocie s mäťou.

Ingrediencie

- **Elinas jogurt gréckeho typu biely 150 g - 250 g**
- **Mäta pieporná - 5 g**
- **Broskyne - 360 g**
- **Vlašské orechy jadrá - 20 g**
- **Med včelí kvetový - 15 g**
- **Olej repkový - 15 g**
- **Lieskové orechy - 20 g**
- **Škorica mletá - 6 g**
- **Mandle jadrá - 20 g**
- **LUNTER Tofu naturálne 180 g - 180 g**

VYTVORENÉ PROSTREDNÍCTVO

CELIATICA.SK

VÁŠ ZOZNAM ONLINE

