

冷凍ベリーでお手軽に

ザクザク♪フローズンヨーグルト



※写真はイメージです。

材料(作りやすい分量)

A	プレーンヨーグルト	ミックスベリー(冷凍)
 200g 100g
	牛乳	コーンフレーク
 50ml	(プレーンまたはフロスト) .. 30g~
	レモン汁 .. 大さじ1	はちみつ .. 大さじ1

- 1 Aをよく混ぜて冷凍庫で2時間冷やす。
- 2 ミックスベリーを加えて全体を混ぜたら、再び冷凍庫で2時間ほど固まるまで冷やす。
- 3 コーンフレークを加え、ざっくり崩しながら全体を混ぜ合わせて器に盛る。

ココが
POINT!



マミーマートヘルシーコンシェルジュ
管理栄養士考案!

ジッパー付きの袋で作ると、洗い物が少なく済みます。
ミックスベリー以外にも好みのフルーツで作っても◎