

さっぱりヘルシー ヨーグルトバーク



※写真はイメージです。

材料(作りやすい分量)

ヨーグルト(無糖)	冷凍ミックスベリー
…………… 400g	…………… 100g
はちみつ…大さじ1~2	冷凍マンゴー… 100g

- 1 ザルにキッチンペーパーを敷く。
ヨーグルトをのせて冷蔵庫に入れ、4~5時間水切りする。
- 2 水切りヨーグルトに、はちみつを加えて混ぜる。
クッキングシートを敷いたバットに平らになるように広げ、上に冷凍フルーツを散らす。
- 3 ラップをし、冷凍庫に入れて冷やし固める。

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!

時間がないときは、ギリシャヨーグルトを使えば、水切りなしで作れます。フルーツはパイナップルやみかんなど、お好みのものでアレンジしても◎