

Enjoy! Try!



ヨーグルトバーク (フルーツ)

調理時間

15分 ※凍らせる時間は除く

カロリー

90kcal(1/8個分)

材料(大きめのバット1枚)

〈A〉 明治ブルガリアヨーグルトLB81プレーン 900gを1/2量まで水切りしたもの

はちみつ 適量

いちご 6個

ブルーベリー 20個

マンゴー 1/2個

ピスタチオ 15粒

ココナッツフレーク 大さじ2

作り方

- ① バットにクッキングペーパーを敷きます。
- ② Aを混ぜ、①に平らに広げます。
- ③ 適当に切ったフルーツ、ピスタチオ、ココナッツフレークを散らします。
- ④ 冷凍庫で冷やし固めます。