

## Koktajl truskawkowy z płatkami żytnimi

### Składniki:

- 100g mrożonych truskawek
- 180g jogurtu naturalnego 2% tłuszczu
- 10g łuskanych migdałów
- 3 łyżki płatków żytnich
- pół łyżeczki pszczelego miodu

### Wykonanie:

Świeże truskawki umyj, osusz i obierz z zielonych szypulek. Mrożone truskawki rozmroź i odsącz. Zblenduj truskawki z jogurtem naturalnym, płatkami żytnimi i miodem. Posiekaj migdały i posyp nimi przygotowany koktajl. Na koniec udekoruj świeżą miętą.