



Bulgur/jáhly s ovocem a jogurtem

Suroviny:

250 g celozrnného uvařeného bulguru nebo jáhel

2 zralé banány

300 g kvalitního bílého jogurtu

½ lžičky skořice

3 jablka nebo jiné sezónní ovoce

může a nemusí být lžíce medu

Příprava:

Bulgur nasypeme do misky, na malé kousky nakrájíme banány, nasypeme k bulguru, přidáme skořici, jogurt a jemně promícháme. Jablka si nastrouháme nahrubo na struhadle a přidáme je k bulguru s jogurtem a banánem a opět promícháme. Pokud použijeme jiný druh ovoce než jablko, můžeme ho nakrájet na menší kousky.

