

Ingredientes

Flocos de aveia - 100 gramas

Gérmen de trigo - 100 gramas

Uvas passas - 100 gramas

Amêndoa triturada torrada - 100 gramas

Mel - 100 gramas

Suco de maçã - 100 gramas



Autora: Sandra Assumpção
25 de agosto de 2014

Modo de preparo

1. Juntar os frutos secos.
2. Ferver o mel com o suco.
3. Juntar os líquidos aos secos.
4. Adicionar uma maçã ralada fina.
5. Adicionar 4 iogurtes naturais.
6. Adicionar um pouquinho de leite, cerca de 0,5 ml.
7. Deixar de um dia para o outro no refrigerador.