

# Krem makowy z ananasem

Przepis dodany przez użytkownika ewa1257

## Pyszny deser

Czas przygotowania: 20 minut

Ilość porcji: 3-4

Stopień trudności: bardzo łatwe

Koszt: 10 PLN

Kaloryczność: 170 kCal

### Potrzebne składniki:

- mielony mak - 50 g
- chudy jogurt - 400 g
- miód - 1 łyżka(i)
- mały ananas - 1 szt.

### Przydatne akcesoria:

deska do krojenia, nóż

### Etapy przyrządzania:

1. Wymieszać mak z jogurtem i miodem.  
Oczyścić ananas z liści, przekroić wzdłuż i pokroić na ćwiarki, usuwając jednocześnie twardy głąb. Obrać kawałki ananasa ze skórki i pokroić na niewielkie kawałki.  
Dodać do kremu makowego i od razu podawać.

### Jak podawać?

w salaterkach

### Uwagi:

Jeżeli nie chcesz podawać potrawy od razu po jej przygotowaniu, użyj gruszek zamiast ananasa.