



Copa de iogurt amb menta

Ingredients (per a 1 ració)

- 1 iogurt (amb o sense lactosa, segons tolerància)
- 1 compota de poma comercial
- 1 c/s de mel o sucre morè (opcional)
- Un grapat de fulles de menta

Elaboració

1. Piqueu les fulles de menta molt fines.
2. Bateu el iogurt amb la mel i afegiu-hi la menta.
3. Serviu-ho molt fred, combinant capes de compota de poma amb capes de iogurt.