



Γιαούρτι με παντζάρια και κεράσια

10'Χρόνος
Εκτέλεσης**15 λεπτά'**Χρόνος
Αναμονής**2**

Μερίδες

1Βαθμός
Δυσκολίας

Μέθοδος Εκτέλεσης

- Τρίβουμε τα παντζάρια στον λεπτό τρίφτη και τα αφήνουμε να σουρώσουν για 15 λεπτά σε ένα σουρωτήρι.
- Πιέζουμε τα παντζάρια καλά με τα χέρια μας πάνω από ένα [μπολ](#) ώστε να φύγουν όλα τα υγρά τους.
- Τα μεταφέρουμε στο μπλέντερ μαζί με το γιαούρτι, το αλάτι, το ξίδι και το μέλι. Ανακατεύουμε για 1 λεπτό μέχρι να έχουμε ένα κόκκινο ομοιόμορφο μείγμα. Μεταφέρουμε σε ένα μπολ.
- Κόβουμε τα κεράσια στα 4 και αφαιρούμε το κουκούτσι. Αν θέλουμε κρατάμε και μερικά κεράσια ολόκληρα.
- Προσθέτουμε το γιαούρτι σε ατομικά μπολάκια και σερβίρουμε με τα κομμένα και τα ολόκληρα κεράσια.

Συστατικά

- 2 παντζάρια, βρασμένα
- 200 γρ. γιαούρτι στραγγιστό
- 1 πρέζα αλάτι
- 1 κ.γ. ξίδι, από κόκκινο κρασί
- 1 κ.σ. μέλι
- 100 γρ. κεράσια

Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

163 Θερμίδες (kcal)	3.1 Λιπαρά (γρ.)	1.9 Κορ.Λίπη (γρ.)	26.0 Υδατ/κες (γρ.)
8%	4%	10%	10%
25.0 Σάκχαρα (γρ.)	7.0 Πρωτεΐνη (γρ.)	1.7 Φυτικές Ίνες (γρ.)	0.55 Αλάτι (γρ.)
28%	14%	7%	9%