

# Kefir gruszkowy.

Przepis dodany przez użytkownika ewa1257

## super deser

Czas przygotowania: 10 minut

Ilość porcji: 3-4

Stopień trudności: bardzo łatwe

Koszt: 10 PLN

Kaloryczność: 190 kCal

### Potrzebne składniki:

- wafle ryżowe - 8 szt.
- gruszki - 4 szt.
- kefir - 600 g

### Etapy przyrządzenia:

- 1.** Włożyć wafle do małej plastikowej torebki i rozgnieść je, używając deseczki.  
Umyć gruszki, przekroić na połówki, usunąć gniazda nasienne  
Miąższ pokroić na małe kawałki, wymieszać z kefirem i waflami ryżowymi.

