

# Slastni zajtrk: krof z borovničevo kremo



Ta lahek in slastni zajtrk vam bo zdrsel po grlu ob enkratnih občutkih.

Za pripravo je potrebno samo 10 minut. Za borovničev krof z borovničevo kremo z jogurtom grškega tipa bomo uporabili že kupljen borovničev krof iz trgovine.

Sestavine:

- 2 borovničeva krofa (kupljena v trgovini)
- 125 g svežih borovnic
- 1 žlica masla
- 1 žlica medu
- 200 g grškega jogurta





## Koliko kalorji vsebuje vse skupaj?

- 2 borovničeva krofa (kupljena v trgovini): Približno 450-550 kcal (krofi se lahko razlikujejo glede na velikost, recepturo in proizvajalca).
- 125 g svežih borovnic: Približno 70-80 kcal (borovnice so nizkokalorično sadje, vsebujejo malo maščob in imajo visoko vsebnost vlaknin ter antioksidantov).
- 1 žlica masla: Približno 100 kcal (kalorična vrednost masla je odvisna od vrste, generično maslo vsebuje približno 100 kcal na žlico).
- 1 žlica medu: Približno 60 kcal (kalorična vrednost medu je odvisna od vrste in gostote, generično imajo približno 60 kcal na žlico).
- 200 g grškega jogurta: Približno 150-200 kcal (kalorična

vrednost grškega jogurta se lahko razlikuje glede na blagovno znamko in maščobno vsebnost, običajno vsebuje približno 150-200 kcal na 200 g).

Poudariti je treba, da so navedene kalorične vrednosti le ocene in se lahko razlikujejo glede na [specifične sestavine ter način priprave](#). Za natančnejšo oceno je priporočljivo preveriti embalažo izdelkov ali se posvetovati z uradnim virom podatkov o prehranskih vrednostih. Lahko pa si [izračunate](#) na spletu.

## Postopek

1. V ponvi segrejte maslo na srednji temperaturi. Najboljša je pokrita ponev.
2. Dodajte sveže borovnice v ponev in jih pražite, občasno jih premešajte, dokler se ne razpustijo in začnejo tvoriti omako.
3. V ponev dodajte borovničevo krofa in ju pustite pražiti približno 2 minuti, dokler se ne segrejeta. Nato obrnite krofa in ga za 2 minuti pražite z druge strani. 
4. Na vrh krofa dodajte žlico medu in ga rahlo premešajte z lopatico, da se med lepo razporedi in karamelizira na krofu. Pražite še nekaj minut in še enkrat obrnete. 
5. Krof previdno prenesite na krožnik.
6. Servirajte krof na krožniku, prelijte s pripravljeno borovničevo omako in postrezite s prelivom grškega jogurta.
7. Lahko dodate še list melise (sam dodam še nekaj goji jagod).

Uživajte v okusu borovničevega krofa z borovničevo omako in jogurtom grškega tipa!