



Małe crumble ze śliwkami pod jaglaną kruszonką

★★★★★(4)

35 minut

1 osoba

łatwy

Wartości odżywcze

275 kcal / 1 porcję (191 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność
143.87 kcal
7.19%

Białko
2.72 g
5.44%

Węglowod.
19.18 g
7.1%

Tłuszcze
6.82 g
9.74%

Błonnik
1.85 g
7.4%

GDA
7.19 %

* wartości GDA dla diety 2000 kcal



Składniki

- Płatki jaglane - 20g (2 łyżki stołowe)
- Orzechy włoskie tarte - 10g (łyżka stołowa)
- Miód pszczele - 6g (½ łyżeczki)
- Masło ekstra - 5g (łyżeczka)
- Śliwki - 130g
- Jogurt typu greckiego - 20g (łyżka stołowa)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Płatki jaglane wymieszaj z miodem, masłem oraz tartymi orzechami.

KROK 2: Śliwki umyj pod bieżącą wodą, osusz, wyjmij pestki i pokrój. Tak przygotowanymi owocami wyłóż naczynie żaroodporne i rozsyp na nich kruszonkę.

KROK 3: Piecz w 180 stopniach przez ok. 20-25 minut do zarumienienia.

KROK 4: Gotowe crumble ostudź i udekoruj kleksem jogurtu greckiego.

Smacznego!

