



Strona główna > Przepisy > Lista przepisów > Jogurt 0% z bezglutenowym musli



Jogurt 0% z bezglutenowym musli

★★★★★(4)

🕒 2 minuty

🍴 1 osoba

👨‍🍳 łatwy

Wartości odżywcze

257 kcal / 1 porcję (201 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

🔥 Kaloryczność 127.62 kcal 6.38%	🥩 Białko 4.72 g 9.44%	🍞 Węglowod. 20.90 g 7.74%	🍷 Tłuszcze 3.22 g 4.6%	🌾 Błonnik 1.28 g 5.12%	GDA 6.38 %
--	-----------------------------	---------------------------------	------------------------------	------------------------------	-----------------------------

👨‍🍳 Składniki

- Jogurt naturalny 0% tłuszczu - 150g (7 ½ łyżki st. ołowe)
- Płatki z ryżu brązowego - 10g (2 łyżki st. ołowe)
- Płatki kukurydziane bezglutenowe - 6g (2 łyżki st. ołowe)
- Orzechy włoskie tarte - 10g (łyżka st. ołowa)
- Rodzynki, suszone - 15g (łyżka st. ołowa)
- Banany suszone - 10g (1/3 garści)

👨‍🍳 Sposób przyrządzenia

KROK 1: Jogurt wlej do miseczki. Dodaj płatki kukurydziane, ryżowe, pokruszone banany i rodzynki. Całość posyp orzechami.

*To idealna przekąska lub pomysł na pożywne drugie śniadanie dla osób na diecie bezglutenowej!

Smacznego!

