



Jogurt 2% z bezglutenowym musli i orzechami

★★★★★ (3)



5 minut



1 osoba



łatwy

Wartości odżywcze

338 kcal / 1 porcję (241 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność	Białko	Węglowod.	Tłuszcze	Błonnik	GDA
140.23 kcal	5.61 g	12.09 g	8.12 g	0.95 g	7.01 %
7.01%	11.22%	4.48%	11.6%	3.8%	

* wartości GDA dla diety 2000 kcal



Składniki

- Jogurt naturalny 2% tłuszczu - 200g (8 łyżek stołowych)
- Płatki z ryżu brązowego - 10g (2 łyżki stołowe)
- Płatki kukurydziane bezglutenowe - 6g (2 łyżki stołowe)
- Orzechy włoskie tarte - 10g (łyżka stołowa)
- Orzechy laskowe - 15g (łyżka stołowa)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Jogurt wlej do miseczki lub szklanki, dodaj płatki ryżowe i kukurydziane. Płatki możesz również wsypać bezpośrednio do kubeczka z jogurtem.

KROK 2: Orzechy laskowe posiekaj i razem z włoskimi dodaj do jogurtu.

*To idealna przekąska lub pomysł na pożywne drugie śniadanie dla osób na diecie bezglutenowej! Najlepiej komponuje się ze świeżymi owocami.

Smacznego!

