



Crumble ze śliwkami pod jaglaną kruszonką

★★★★★ (5)

35 minut

1 osoba

łatwy

Wartości odżywcze

404 kcal / 1 porcję (237 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność 170.39 kcal 8.52%	Białko 3.35 g 6.7%	Węglowod. 22.13 g 8.2%	Tłuszcze 8.22 g 11.74%	Błonnik 2.07 g 8.28%	GDA 8.52 %
---------------------------------------------	---------------------------------	-------------------------------------	-------------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------



Składniki

- Płatki jaglane - 30g (3 łyżki stołowe)
- Orzechy włoskie tarte - 20g (2 łyżki stołowe)
- Miód pszczeleli - 12g (łyżeczka)
- Masło ekstra - 5g (łyżeczka)
- Śliwki - 150g
- 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!

