



Duże crumble ze śliwkami pod jaglaną kruszonką

★★★★★ (0)



35 minut



1 osoba



łatwy

Wartości odżywcze

650 kcal / 1 porcję (377 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

172.42 kcal

8.62%



Białko

3.64 g

7.28%



Węglowod.

21.63 g

8.01%



Tłuszcze

8.63 g

12.33%



Błonnik

2.28 g

9.12%

GDA**8.62 %**

Składniki

- Płatki jaglane - 50g (5 łyżek stołowych)
- Orzechy włoskie tarte - 40g (4 łyżki stołowe)
- Miód pszczele - 12g (łyżeczka)
- Masło ekstra - 5g (łyżeczka)
- Śliwki - 250g
- 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!

