



## Crumble ze śliwkami pod jaglaną kruszonką

★★★★★(4)



35 minut



1 osoba



łatwy

### Wartości odżywcze

**404 kcal** / 1 porcję (237 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

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

\* wartości GDA dla diety 2000 kcal



### Składniki

- Płatki jaglane - 30g (3 łyżki stołowe)
- Orzechy włoskie tarte - 20g (2 łyżki stołowe)
- Miód pszczeni - 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!*

