



## Jogurt 0% z bezglutenowym musli i brzoskwinia

★★★★★(8)

5 minut

1 osoba

łatwy

### Wartości odżywcze

**192 kcal** / 1 porcję (219 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność <b>87.92 kcal</b> 4.4%	Białko <b>4.48 g</b> 8.96%	Węglowod. <b>12.22 g</b> 4.53%	Tłuszcze <b>2.54 g</b> 3.63%	Błonnik <b>0.97 g</b> 3.88%	<b>GDA</b> <b>4.4%</b>
---	----------------------------------	--------------------------------------	------------------------------------	-----------------------------------	---------------------------

\* wartości GDA dla diety 2000 kcal



### Składniki

- Jogurt naturalny 0% tłuszczu - 150g (7 ½ łyżki stołowe)
- Płatki z ryżu brązowego - 10g (2 łyżki stołowe)
- Płatki kukurydziane bezglutenowe - 6g (2 łyżki stołowe)
- Migdały, płatki - 10g (łyżka stołowa)
- Brzoskwinia - 42.5g (½ sztuki)



### Sposób przyrządzenia

**KROK 1:** Brzoskwinie umyj i pokrój w kostkę.**KROK 2:** Jogurt wlej do miseczki. Dodaj płatki kukurydziane, ryżowe oraz brzoskwinie. Całość posyp płatkami migdałów (możesz je uprzednio delikatnie podprażyć na suchej patelni, nabiorą orzechowego smaku).

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

Smacznego!

