



Małe crumble ze śliwkami pod jaglaną kruszonką

★★★★★ (4)



35 minut



1 osoba



łatwy

Wartości odżywcze

275 kcal / 1 porcję (191 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

143.87 kcal

7.19%



Białko

2.72 g

5.44%



Węglowod.

19.18 g

7.1%



Tłuszcze

6.82 g

9.74%



Błonnik

1.85 g

7.4%

GDA**7.19 %**

Składniki

- Płatki jaglane - 20g (2 łyżki stołowe)
- Orzechy włoskie tarte - 10g (łyżka stołowa)
- Miód pszczeli - 6g (½ łyżeczki)
- Masło ekstra - 5g (łyżeczka)
- Śliwki - 130g
- 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!

