



Jogurt 0% z bezglutenowym musli

★★★★★ (4)



2 minuty



1 osoba



łatwy

Wartości odżywcze

257 kcal / 1 porcję (201 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

127.62 kcal

6.38%



Białko

4.72 g

9.44%



Węglowod.

20.90 g

7.74%



Tłuszcze

3.22 g

4.6%



Błonnik

1.28 g

5.12%

GDA

6.38 %



Składniki

- Jogurt naturalny 0% tłuszczu - 150g (7 ½ łyżki stołowej)
- Płatki z ryżu brązowego - 10g (2 łyżki stołowe)
- Płatki kukurydziane bezglutenowe - 6g (2 łyżki stołowe)
- Orzechy włoskie tarte - 10g (łyżka stołowa)
- Rodzynki, suszone - 15g (łyżka stołowa)
- Banany suszone - 10g (⅓ garści)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Jogurt wlej do miseczki. Dodaj płatki kukurydziane, ryżowe, pokruszone banany i rodzynki. Całość posyp orzechami.

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

Smacznego!

