



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

87.92 kcal

4.4%



Białko

4.48 g

8.96%



Węglowod.

12.22 g

4.53%



Tłuszcze

2.54 g

3.63%



Błonnik

0.97 g

3.88%

GDA

4.4%



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 pożywnie drugie śniadanie dla osób na diecie bezglutenowej.

Smacznego!

