



Średnie crumble ze śliwkami pod jagłą kruszonką

★★★★★(1)



35 minut



1 osoba



łatwy

Wartości odżywcze

527 kcal / 1 porcję (307 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

171.64 kcal

8.58%



Białko

3.53 g

7.06%



Węglowod.

21.82 g

8.08%



Tłuszcze

8.48 g

12.11%



Błonnik

2.20 g

8.8%

GDA

8.58%



Składniki

- Płatki jaglane - 40g (4 łyżki stołowe)
- Orzechy włoskie tarte - 30g (3 łyżki stołowe)
- Miód pszczeni - 12g (łyżeczka)
- Masło ekstra - 5g (łyżeczka)
- Śliwki - 200g
- 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!

