



Duże crumble ze śliwkami pod jaglaną kruszonką

★★★★★(0)



35 minut



1 osoba



łatwy

Wartości odżywcze

650 kcal / 1 porcję (377 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność
172.42 kcal
8.62%

Białko
3.64 g
7.28%

Węglowod.
21.63 g
8.01%

Tłuszcze
8.63 g
12.33%

Błonnik
2.28 g
9.12%

GDA
8.62%



Składniki

- Płatki jaglane - 50g (5 łyżek stołowych)
- Orzechy włoskie tarte - 40g (4 łyżki stołowe)
- Miód pszczeni - 12g (łyżeczka)
- Masło ekstra - 5g (łyżeczka)
- Śliwki - 250g
- 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!

