

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	Białko	Węglowod.	Tłuszcze	Błonnik	GDA
172.42 kcal	**3.64** g	**21.63** g	**8.63** g	**2.28** g	**8.62** %
8.62%	7.28%	8.01%	12.33%	9.12%	

* wartości GDA dla diety 2000 kcal

Składniki

- Płatki jaglane - 50g (5 łyżek stołowych)
- Orzechy włoskie tarte - 40g (4 łyżki stołowe)
- Miód pszczeli - 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!

Serwis internetowy DietMap wykorzystuje pliki cookies, które umożliwiają i ułatwiają Ci korzystanie z jego zasobów. Korzystając z serwisu wyrażasz jednocześnie zgodę na wykorzystanie plików cookies. Szczegółowe informacje znajdziesz w zakładce Zastrzeżenia Prawne.

akceptuję

