



## Małe crumble ze śliwkami pod jaglaną kruszonką

★★★★★ (4)

35 minut

1 osoba

łatwy

### Wartości odżywcze

**275 kcal** / 1 porcję (191 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność <b>143.87 kcal</b> 7.19%	Białko <b>2.72 g</b> 5.44%	Węglowod. <b>19.18 g</b> 7.1%	Tłuszcze <b>6.82 g</b> 9.74%	Błonnik <b>1.85 g</b> 7.4%	<b>GDA</b> <b>7.19 %</b>
---	----------------------------------	-------------------------------------	------------------------------------	----------------------------------	-----------------------------

### Składniki

- Płatki jaglane - 20g (2 łyżki stołowe)
- Orzechy włoskie tarte - 10g (łyżka stołowa)
- Miód pszczoły - 6g (½ łyżeczki)
- Masło ekstra - 5g (łyżeczka)
- Śliwki - 130g
- 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!

