



Średnie crumble ze śliwkami pod jaglaną 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!

