



Jogurt 2% z bezglutenowym musli i rodzynkami

★★★★★(1)

3 minuty

1 osoba

łatwy

Wartości odżywcze

255 kcal / 1 porcję (233 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność 109.35 kcal 5.47%	Białko 4.78 g 9.56%	Węglowod. 13.40 g 4.96%	Tłuszcze 4.36 g 6.23%	Błonnik 0.76 g 3.04%	GDA 5.47 %
---	----------------------------------	--------------------------------------	------------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------

Składniki

- Jogurt naturalny 2% tłuszczu - 200g (8 łyżek stołowych)
- Płatki z ryżu brązowego - 5g (łyżka stołowa)
- Płatki kukurydziane bezglutenowe - 3g (łyżka stołowa)
- Orzechy włoskie tarte - 10g (łyżka stołowa)
- Rodzynki, suszone - 15g (łyżka stołowa)

Sposób przyrządzenia

KROK 1: Jogurt wlej do miseczki. Dodaj płatki kukurydziane, ryżowe i rodzynki. Całość posyp orzechami.

*To idealna przekąska lub pomysł na pożywe drugie śniadanie dla osób na diecie bezglutenowej!

Smacznego!

