



Jogurt 2% z bezglutenowym musli i orzechami

★★★★★(3)

5 minut

1 osoba

łatwy

Wartości odżywcze

338 kcal / 1 porcję (241 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność 140.23 kcal 7.01%	Białko 5.61 g 11.22%	Węglowod. 12.09 g 4.48%	Tłuszcze 8.12 g 11.6%	Błonnik 0.95 g 3.8%	GDA 7.01 %
---	-----------------------------------	--------------------------------------	------------------------------------	----------------------------------	-----------------------------

Składniki

- Jogurt naturalny 2% tłuszczu - 200g (8 łyżek stołowych)
- Płatki z ryżu brązowego - 10g (2 łyżki stołowe)
- Płatki kukurydziane bezglutenowe - 6g (2 łyżki stołowe)
- Orzechy włoskie tarte - 10g (łyżka stołowa)
- Orzechy laskowe - 15g (łyżka stołowa)

Sposób przyrządzenia

KROK 1: Jogurt wlej do miseczki lub szklanki, dodaj płatki ryżowe i kukurydziane. Płatki możesz również wsypać bezpośrednio do kubeczka z jogurtem.

KROK 2: Orzechy laskowe posiekaj i razem z włoskimi dodaj do jogurtu.

*To idealna przekąska lub pomysł na pożywne drugie śniadanie dla osób na diecie bezglutenowej! Najlepiej komponuje się ze świeżymi owocami.

Smacznego!

