



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

* wartości GDA dla diety 2000 kcal

Składniki

- Płatki jaglane - 20g (2 łyżki stołowe)
- Orzechy włoskie tarte - 10g (łyżka stołowa)
- Miód pszczeni - 6g (1/2 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!

