



Strona główna > Przepisy > Lista przepisów > Średnie crumble ze śliwkami pod jagłą kruszonką



## Średnie crumble ze śliwkami pod jagłą kruszonką

★★★★★(1)

🕒 35 minut

🍴 1 osoba

👩🍳 łatwy

### Wartości odżywcze

**527 kcal** / 1 porcję (307 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

🔥 Kaloryczność <b>171.64 kcal</b> 8.58%	🍗 Białko <b>3.53 g</b> 7.06%	📦 Węglowod. <b>21.82 g</b> 8.08%	🌿 Tłuszcze <b>8.48 g</b> 12.11%	🌾 Błonnik <b>2.20 g</b> 8.8%	<b>GDA</b> <b>8.58%</b>
-----------------------------------------------	------------------------------------	----------------------------------------	---------------------------------------	------------------------------------	----------------------------



### 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 wyłoż 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!

