



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

### 👨‍🍳 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!

