



Duże crumble ze śliwkami pod jaglaną kruszonką

★★★★★(0)

35 minut

1 osoba

łatwy

Wartości odżywcze

650 kcal / 1 porcję (377 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność 172.42 kcal 8.62%	Białko 3.64 g 7.28%	Węglowod. 21.63 g 8.01%	Tłuszcze 8.63 g 12.33%	Błonnik 2.28 g 9.12%	GDA 8.62%
---	----------------------------------	--------------------------------------	-------------------------------------	-----------------------------------	----------------------------

Składniki

- Płatki jaglane - 50g (5 łyżek stołowych)
- Orzechy włoskie tarte - 40g (4 łyżki stołowe)
- Miód pszczoły - 12g (łyżeczka)
- Masło ekstra - 5g (łyżeczka)
- Śliwki - 250g
- 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!

