



## Jogurt 0% z bezglutenowym musli

★★★★★ (4)

2 minuty

1 osoba

łatwy

### Wartości odżywcze

**257 kcal** / 1 porcję (201 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie

Kaloryczność <b>127.62 kcal</b> 6.38%	Białko <b>4.72 g</b> 9.44%	Węglowod. <b>20.90 g</b> 7.74%	Tłuszcze <b>3.22 g</b> 4.6%	Błonnik <b>1.28 g</b> 5.12%	<b>GDA</b> <b>6.38 %</b>
---	----------------------------------	--------------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------

### Składniki

- Jogurt naturalny 0% tłuszczu - 150g (7 ½ łyżki stołowej)
- Płatki z ryżu brązowego - 10g (2 łyżki stołowe)
- Płatki kukurydziane bezglutenowe - 6g (2 łyżki stołowe)
- Orzechy włoskie tarte - 10g (łyżka stołowa)
- Rodzynki, suszone - 15g (łyżka stołowa)
- Banany suszone - 10g (1/3 garści)

### Sposób przyrządzenia

**KROK 1:** Jogurt wlej do miseczki. Dodaj płatki kukurydziane, ryżowe, pokruszone banany i rodzynki. Całość posyp orzechami.

\*To idealna przekąska lub pomysł na pożywe drugie śniadanie dla osób na diecie bezglutenowej!

Smacznego!

