



Jogurt 2% z bezglutenowym musli i orzechami

★★★★★ (3)



5 minut



1 osoba



łatwy

Wartości odżywcze

338 kcal / 1 porcję (241 g)

na 100g potrawy % - dzienne zapotrzebowanie



Kaloryczność

140.23 kcal

7.01%



Białko

5.61 g

11.22%



Węglowod.

12.09 g

4.48%



Tłuszcze

8.12 g

11.6%



Błonnik

0.95 g

3.8%

GDA

7.01 %



Składniki

- Jogurt naturalny 2% tłuszczu - 200g (8 łyżek stołowych)
- Płatki z ryżu brązowego - 10g (2 łyżki stołowe)
- Płatki kukurydziane bezglutenowe - 6g (2 łyżki stołowe)
- Orzechy włoskie tarte - 10g (łyżka stołowa)
- Orzechy laskowe - 15g (łyżka stołowa)



Sposób przyrządzenia

KROK 1: Jogurt wlej do miseczki lub szklanki, dodaj płatki ryżowe i kukurydziane. Płatki możesz również wsypać bezpośrednio do kubeczka z jogurtem.

KROK 2: Orzechy laskowe posiekaj i razem z włoskimi dodaj do jogurtu.

*To idealna przekąska lub pomysł na pożywne drugie śniadanie dla osób na diecie bezglutenowej! Najlepiej komponuje się ze świeżymi owocami.

Smacznego!

